योग सचित्र

धर्मवीरसिंह महीडा

भूमिका : डा० कर्ण सिंह

लेखक

धर्मवीरसिंह महीडा (48 वर्ष) जर्मनी के नाभिकीय ऊर्जा केन्द्र में इंजीनियर की नौकरी छोड़कर नियमित योग के साथ अपने जुड़ाव और लगाव के चलते भारत लौट आए।

वह पिछले दस वर्षों से योग और योग-चिकित्सा के क्षेत्र में उसके आविर्भाव के बारे में पढ़ाते रहे हैं।

1989 में उन्हें प्रथम अंतर्राष्ट्रीय योग सम्मेलन में भाग लेने के लिए पूर्व सोवियत संघ बुलाया गया था। सम्मेलन के समाप्त होने के बाद वह अकेले ऐसे भागीदार थे, जिनसे मास्को में कुछ दिन रुककर योग की कक्षाएं आयोजित करने का आग्रह किया गया था। वह एक सक्रिय खिलाड़ी रहे हैं और भारतीय विद्यालयों के लिए क्रिकेट खेल चुके हैं, पश्चिमी क्षेत्र के विश्वविद्यालयों की टीम के, जिसने विज़्ज़ी ट्राफी जीती थी, कप्तान रह चुके हैं और पांच वर्षों तक रणजी ट्राफी में बड़ौदा की ओर से खेलते रहे। इस समय वह स्पोर्ट्स मेडिसिन सेंटर (खेल चिकित्सा केन्द्र) और पुणे स्थित सैनिक शारीरिक प्रशिक्षण स्कूल के लिए काम कर रहे हैं। वह भारतीय खेल प्राधिकरण की अकादमिक सलाहकार परिषद के सदस्य हैं।

उनकी पर्वतारोहण में गहरी दिलचस्पी है। उन्होंने हिमालय के कई पवित्र तीर्थस्थानों की यात्रा की है और संगीत में गहरी रुचि होने के कारण उन्होंने भक्ति की भावना को भी योग में समाहित किया है।

अब उन्होंने अपना जीवन आध्यात्मिक, मानसिक और शारीरिक उत्कर्ष के साथ-साथ व्यष्टि को समष्टि के धरातल तक लाने के लिए 'योगासन' और 'प्राणायाम' सिखाने में समर्पित कर दिया है।

Digitized by the Internet Archive
in 2018 with funding from
Public.Resource.Org

https://archive.org/details/yogaillustrated00mahi

योग

सचित्र

धर्मवीरसिंह महीडा

अनुवाद : अरुण प्रकाश

भूमिका

डा. कर्ण सिंह

प्रकाशन विभाग
सूचना और प्रसारण मंत्रालय
भारत सरकार

दिसम्बर 1995 (पौष 1917)

© धर्मवीरसिंह महीडा

ISBN 81-230-0285-8

मूल्य : 200 रुपये

निदेशक, प्रकाशन विभाग, सूचना और प्रसारण मंत्रालय, भारत सरकार, पटियाला हाउस, नई दिल्ली-110001 द्वारा प्रकाशित।

विक्रय केन्द्र • प्रकाशन विभाग

- सुपर बाजार (दूसरी मंजिल), कनाट सर्कस, नई दिल्ली-110001
- कामर्स हाउस, करीमभाई रोड, बालाई पायर, बम्बई-400038
- 8, एस्प्लेनेड ईस्ट, कलकत्ता-700069
- एल.एल.ए. आडीटोरियम, 736 अन्नासलै, मद्रास-600002
- बिहार राज्य सहकारी बैंक बिल्डिंग, अशोक राजपथ, पटना-800004
- निकट गवर्नमेंट प्रेस, प्रेस रोड, त्रिवेन्द्रम-695001
- 27/6, राममोहन राय मार्ग, लखनऊ-226001
- राज्य पुरातत्वीय संग्रहालय बिल्डिंग, पब्लिक गार्डन्स, हैदराबाद-500001

न्यूटैक फोटोलिथोग्राफर्स नई दिल्ली द्वारा मुद्रित।

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोधिकः।
कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन।।

योगी तपस्वियों से श्रेष्ठ है। वह परम सत्य को पा लेने वालों से भी श्रेष्ठ है। धर्मग्रंथों को कर्म में ढालने वालों से भी वह श्रेष्ठ है। अतः हे अर्जुन, तुम योगी के मार्ग का ही अनुसरण करो।

-- *(भगवद्गीता, छठा अध्याय, 46)*

आभार

मैं भारत की पवित्र भूमि जम्मू-कश्मीर के पूर्व महाराजा डा. कर्ण सिंह का आभारी हूं कि उन्होंने इस पुस्तक की प्रस्तावना लिखने की कृपा की।

मैं अपने शिष्यों—श्रीमती गौरी सुंदरेशन, अवकाश प्राप्त मेजर जनरल ए. कौल तथा निवेदिता, जिन्होंने फोटो खिंचवाने के क्रम में योग में अपना सर्वोत्तम प्रदर्शन किया—का भी आभारी हूं।

इस पुस्तक में प्रयुक्त सभी फोटो अरुण सुंदरेशन ने लिए हैं। हरि सुंदरेशन के सहयोग के लिए भी मैं आभारी हूं कि पांडुलिपि तैयार करने में सहयोग दिया।

फोटो प्रभाग ने इस पुस्तक के सभी छायाचित्रों की प्रोसेसिंग की है। प्रकाशन विभाग ने इसे प्रकाशित किया है। मैं इन दोनों का कृतज्ञ हूं।

अंत में मैं अपने मित्र फीरोज ईरानी को धन्यवाद देना चाहूंगा जिन्होंने अपने परिसर में योग-कक्षा चलाने यानी उसे मेरी कर्मभूमि बनाने की अनुमति प्रदान की।

23, काहुन रोड
कैम्प, पुणे-400 001
2 जनवरी, 1995

धर्मवीरसिंह महीडा

डा. कर्ण सिंह

3, न्याय मार्ग
चाणक्यपुरी
नई दिल्ली-110021

वेदाहमेतं पुरुषम्महान्तं आदित्यवर्णम्

प्राक्कथन

योग भारतीय सभ्यता की अनुपम उपलब्धि है। अब इसका प्रचार विश्व के कोने-कोने में हो चला है। योग का शाब्दिक अर्थ ही है संयोग। स्व का ब्रह्म से संयोग। अगर हिन्दू आध्यात्मिक शब्दावली का सहारा लें तो इसे कहा जाएगा - आत्मा का ब्रह्म से संयोग।

योग की मुख्यतः चार धाराएं हैं : ज्ञान योग, भक्ति योग, कर्म योग और राज योग। प्रकारांतर से कहें तो वे क्रमशः ज्ञान मार्ग, भाव मार्ग, कर्म मार्ग और अध्यात्म मार्ग हैं। पश्चिम में योग का जो रूप प्रचलित है, वह वास्तव में हठयोग है। हठयोग में स्वस्थ जीवन और पुष्ट शरीर के लिए किये जाने वाले आसन आते हैं। अब योग विश्व भर में प्रचलित है और इस महान विज्ञान के विभिन्न पहलुओं की शिक्षा देने के लिए बहुत-सी संस्थाएं भी हैं। भारत और विदेश में अनेक योग-साधकों ने इस पर पुस्तकें भी लिखी हैं।

श्री धर्मवीरसिंह महीडा की यह सचित्र पुस्तक योगासनों को क्रमिक रूप से सिखलाती है। इसमें प्रयुक्त साधन एसे हैं जो हर घर में सुलभ होते हैं। हम तनाव और अशांति के युग में जी रहे हैं, ऐसे में हमारे शारीरिक और आत्मिक विकास के लिए योग बड़ा सहायक सिद्ध होगा। हमें स्मरण रखना चाहिए कि योगासन वस्तुतः मानव-मस्तिष्क की जटिल क्रिया को समझने की पूर्व पीठिका है। वेद में कहा भी गया है--'शरीरमाद्यं खलु धर्म साधनम्'। मात्र शरीर ही सारी उपलब्धियों का स्रोत है। हमें अपनी युवा पीढ़ी को शिक्षा देनी चाहिए कि वह अपने शरीर को विकसित कर सर्वोत्तम क्षमता से युक्त करे न कि वह तंबाकू, शराब अथवा अन्य नशीले पदार्थों से अपना शरीर विषाक्त कर लें। इसलिए आवश्यक है कि एक राष्ट्रीय स्वस्थता अभियान चलाया जाए। इसमें योग भी एक महत्वपूर्ण माध्यम हो सकता है।

देश-विदेश के जिज्ञासु पाठकों से श्री महीडा की पुस्तक की संस्तुति करते हुए मुझे हर्ष है। मुझे विश्वास है कि योग में रुचि रखने वालों के लिए यह पुस्तक सहायक सिद्ध होगी।

कर्ण सिंह

अनुक्रम

प्रस्तावना 1

1. **योग का दार्शनिक पक्ष** 3

योग का महत्व
योग की परिभाषा
अष्टांग योग—योग के आठ अंग

2. **आसन करते समय क्या होता है** 6

विभिन्न प्रणालियों पर प्रभाव
क्या योग का अभ्यास आपके लिए जरूरी है
क्या रोगी भी इसे कर सकता है
स्त्रियों के लिए योग

3. **आसनों का अभ्यास** 11

अभ्यास के लिए निर्देश तथा सावधानियां
योगासन मुद्राएं
दैनिक अभ्यास की योजना

4. **प्राणायाम का अभ्यास** 97

अभ्यास के लिए निर्देश और अनुदेश
प्राणायाम मुद्राएं

5. **गतिशील योग** 102

बच्चों के लिए योगासन
खिलाड़ियों तथा एथलीटों के लिए योग
सूर्य नमस्कार
गतिशील योगासन (समूह के लिए)

6. **रस्सी के सहारे स्थिर और गतिशील आसन** 114

7. **विभिन्न रोगों की योग-चिकित्सा** 121

8. **बंधों, मुद्राओं और क्रियाओं के बारे में** 131

परिशिष्ट : सहायक सामग्री का विवरण 132

प्रस्तावना

मेरे एक मित्र काफी तनावपूर्ण जीवन जीते हैं। उनकी पत्नी इससे चिंतित थीं। उन्होंने मुझसे कहा कि मैं उन्हें योग सिखलाऊं। मैं तुरंत सहमत हो गया और उनसे इस बारे में बातचीत की। सहमत वह भी थे, लेकिन उनकी व्यस्तता को देखते हुए यह तत्काल संभव नहीं लगा।

मैं उनसे कई सौ मील दूर रहता हूं। मुझे बड़ा अफसोस हुआ कि इस मामले में मैं उनके काम न आ सका। इसी से मैं प्रेरित हुआ कि मैं इस विषय पर पुस्तक लिखूं जो उन हजारों बहनों की चिंताओं का निवारण कर सके, जो अपने पति की लंबी आयु के लिए कामना करती हैं और उनके स्वास्थ्य के प्रति चिंतित रहती हैं। मैंने कई महिलाओं को सलाह भी दी कि वे योग सीखें ताकि उसके अच्छे प्रभाव को देखकर उनके पति भी योग सीखने के लिए प्रेरित हों। ऐसे कई मामलों में इसका अच्छा असर हुआ है, इसलिए यह पुस्तक उन बहनों के लिए भी है।

मैंने बच्चों को भी ध्यान में रखा है। पिछले छह वर्षों से मैं बच्चों के लिए योग-कक्षा चलाता रहा हूं ताकि मेरी बेटी निवेदिता भी योगासन के नियमित अभ्यास के लिए प्रेरित हो सके। इसी क्रम में मैं ऐसे विशेष तरीकों को भी जान पाया जिससे बच्चों का उत्साह बना रहे। उन सभी को बच्चों वाले अभ्यास में सम्मिलित किया गया है।

पुस्तक का मूल उद्देश्य है कि पाठकों को योगासनों और प्राणायम के अभ्यास की पद्धति सिखलाई जाए ताकि वे स्वस्थ रहें। अच्छे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के बूते वे जिंदगी के झंझावातों को पार कर सकें और दुगुने उत्साह से चुनौतियों का वरण कर सकें।

आठ से 80 वर्ष की उम्र के बीच के लोग इसे उपयोगी पाएंगे। मैं ऐसा जोर देकर इसलिए कह रहा हूं क्योंकि मैंने ऐसे लोगों को भी योग सिखलाया है जिन्होंने कुछ साल पहले 69 वर्ष की उम्र में योगासन का अभ्यास शुरू किया और आज भी वे उसे जारी रखे हुए हैं।

अलग-अलग युगों में मनुष्य का विकास अलग-अलग परिस्थितियों में हुआ। लेकिन आज एक विशेष परिस्थिति है। मनुष्य में तेजी से बदलाव आ रहा है और यह प्रकृति के अनुरूप नहीं है। घरों में कैद जीवन, खान-पान की अस्वास्थ्यकर आदतें प्रकृति के अनुशासन से उलट पड़ गई हैं, क्योंकि हमारी जीवन-शैली में तेजी से बदलाव आया है। दूसरे शब्दों में, हम अपने शरीर रूपी मशीन के सुरक्षा उपकरणों का गलत इस्तेमाल ही नहीं कर रहे, बल्कि सृष्टिकर्ता की अवमानना भी कर रहे हैं।

योग पर एक और पुस्तक क्यों ?

यह सही है कि इस विषय पर कई पुस्तकें पहले से उपलब्ध हैं और लोगों को उनसे सीखकर योगाभ्यास करने से लाभ भी हुआ है।

लेकिन जो लोग पूरे स्वस्थ नहीं हैं उनके मामले में ऐसा भी होता है कि वे आसनों को सीखने के इच्छुक तो होते हैं लेकिन वे आसन की उचित मुद्रा का लक्ष्य प्राप्त नहीं कर पाते। नतीजा यह होता है कि वे कुछ कोशिशों के बाद आसनों का अभ्यास बीच में ही छोड़ देते हैं। जिनका शरीर कम लचीला होता है, उन्हें आसन करने के बाद मरोड़ और दर्द महसूस होता है। वे इसलिए भी हतोत्साहित हो जाते हैं।

जिनके शरीर कम लचीले होते हैं, यह पुस्तक विशेष रूप से उन लोगों के लिए है। इसमें विविध आसन शामिल किए गए हैं ताकि लोग सरल आसनों से अभ्यास शुरू करें और क्रमशः कठिन आसनों तक पहुंचें।

इस पद्धति की विशेषता यह है कि योगासन करने वाला शरीर को मोड़ने, तानने में घरों में उपलब्ध सामानों---कुर्सी, कंबल, गावतकिया, पलंग, दीवार आदि का सहारा ले सकता है जिससे कि उसे आसनों से पूरा शरीर-रचनात्मक, दैहिक और मानसिक लाभ मिल सके।

इस उपलब्धि का सारा श्रेय मेरे गुरु पद्मश्री योगाचार्य

बी.के.एस. आयंगर को जाता है जिन्होंने 60 वर्षों के अभ्यास और लगनशीलता के चलते योग सिखाने की सैकड़ों विधियों-पद्धतियों का संधान किया। उन्होंने मुझ जैसे शिष्यों को भी प्रेरित किया कि मानवता की समृद्धि की संभावना की राह ढूंढी जाए। उनका आग्रह होता था कि मनुष्य की शरीर-रचना पूरी तौर पर समझी जाए, आसनों तथा प्राणायाम को बारीकी से जाना जाए। इससे गैर-परंपरागत चिकित्सा में आसनों के उपयोग को शामिल करने में सहायता मिली।

कई साल पहले मैं एक निजी कंपनी में काम किया करता था। इस नौकरी में मुझे अक्सर यात्रा करनी पड़ती थी और होटलों में टिकना पड़ता था। लेकिन इससे मेरा योगाभ्यास रुका नहीं क्योंकि मैं होटलों में उपलब्ध पलंग, कुर्सी, कंबल आदि का उपयोग अपने अभ्यास में कर लिया करता था। मैं यह भी ध्यान रखता कि मुझसे होटल का कोई सामान न टूटे या दीवार गंदी न हो जाए। आज जब मैं अपने मित्रों तथा शिष्यों के घर जाता हूं तो मैं उन्हें योगासन के अभ्यास के क्रम में इन घरेलू सामानों का उपयोग भी सिखला देता हूं। मैंने योगासन की विधि को सरल-सुगम बना दिया है। वे पूर्ण सुरक्षित भी हैं। और, अब मैं इस पुस्तक के जरिए आप और आपके घर तक पहुंच रहा हूं।

योग-चिकित्सा वाले अध्याय में वर्णित विधि योगासन और प्राणायाम करने के इच्छुक रोगग्रस्त व्यक्तियों के लिए भी सुरक्षित है। उदाहरण के लिए कई लोग ठोस फर्श पर सर्वांगासन या हलासन करते समय रीढ़ में चोट लगा बैठते हैं। उनके लिए कंबल को गद्दे की तरह मोड़कर या गावतकिये के सहारे शरीर को ऊपर उठाने और कंधे को सहारा देने की सुरक्षित विधि पुस्तक में दी गई है।

आसन करने वाले नौसिखियों को शिकायत रहती है कि इससे मरोड़ और दर्द होने लगता है। उनके लिए भी बेहतर विधियां सुझाई गई हैं। ये आसन ऐसे हैं कि इनसे न केवल दर्द से तत्काल आराम मिलता है बल्कि इनसे संपूर्ण शरीर का कायाकल्प जैसा हो जाता है। इसके चलते आसन करने वाले का विश्वास और उत्साह अभ्यास में बना रहता है।

लोगों को अब इस बात का एहसास हो रहा है कि मन और शरीर को अलग-अलग करके देखा नहीं जाना चाहिए। निश्चय ही वे अंतर्संबंधित, अंतर्निर्भर और घुले-मिले हैं।

इन दिनों स्वास्थ्य के प्रति सजगता बढ़ी है। महंगे उपकरणों वाले हैल्थ क्लब खुलते जा रहे हैं और लोगों की भीड़ वहां जाती भी है।

इस पुस्तक का उद्देश्य आपको हैल्थ क्लब जाने से रोकना नहीं है बल्कि यह है कि आप अपने शरीर और मन को बेहतर ढंग से समझ सकें और व्यायाम के दरम्यान चोट खाने से बच सकें। सभी प्रकार के व्यायामों में योग बेजोड़ है क्योंकि ये न केवल सुरक्षात्मक उपाय हैं बल्कि इनके जरिए रोगों का इलाज भी संभव है।

प्रस्तुत पुस्तक में ऐसे आसनों की ओर भी ध्यान दिया गया है जिन्हें स्कूलों, कालेजों, प्रशिक्षण संस्थानों, पुलिस सेवाओं आदि के खुले मैदानों में चलाए जाने वाले शारीरिक शिक्षा पाठ्यक्रमों में शामिल किया जा सके। कई गतिशील आसनों के समूह को लेकर चक्रीय प्रशिक्षण कार्यक्रम भी बनाए जा सकते हैं।

प्रयास यह भी रहा है कि कई योगाभ्यासों, मसलन---मुद्राओं, बंधों और क्रियाओं को स्पष्ट कर दिया जाए।

अपने शिक्षण-अनुभव के आधार पर मैंने योग-आसनों को सरल सहज दिखाने की पूरी कोशिश की है। जो योग साधना में और आगे बढ़ना चाहते हैं, उन्हें निश्चय ही किसी गुरु के पास जाना चाहिए जो उनका उचित मार्गदर्शन करेंगे।

लेकिन जो इस समाज में रहते हुए कई सांसारिक कामों में उलझे रहते हैं, उनके लिए यह पुस्तक निश्चय ही मार्गदर्शक और प्रेरणादायी सिद्ध होगी। योगासन के बाद वे न केवल अपना कर्त्तव्य निभा पाएंगे बल्कि उसे बेहतर तरीके से निभा पाएंगे।

उनकी 'विवेक-ख्याति' योगाभ्यास के बल पर बढ़े ताकि वे विश्व और अपने आप को बेहतर ढंग से समझ सकें और अपने-अपने धर्म के अनुसार आचरण करें।

1. योग का दार्शनिक पक्ष

स्वामी विवेकानंद ने प्रो. मैक्सम्यूलर को उद्धृत करते हुए लिखा है, ''निर्भीक आर्य चिंतक तर्क की तलाश में उन शिखरों पर पहुंच गए थे जहां वे ही सांस लेते हुए जीवित रह सकते थे, दूसरे तो स्वर्ग ही सिधार जाते।''

इन प्राचीन ऋषियों ने बाहृय और आंतरिक संसार का संधान करने के लिए योग का मार्ग अपनाया। इसी क्रम में उन्हें वेदों, उपनिषदों और शास्त्रों में निहित ज्ञान और बुद्धि की प्राप्ति हुई। लेकिन हम जब इस ज्ञान के बारे में आराम से बैठे पढ़ रहे होते हैं तब हमें उस ज्ञान तक पहुंचने के मार्ग—योग के महत्व और उपयोगिता का ध्यान भी नहीं रहता।

प्राचीन भारतीय दर्शन की छह शाखाएं हैं जिन्हें 'षड दर्शन' कहा जाता है। ये दर्शन हैं—न्याय, वैशेषिक, मीमांसा, वेदांत, सांख्य और योग। इन्हें दर्शन इसलिए नाम दिया गया क्योंकि इनके सहारे हम आत्मदर्शन करते हैं। इन्हें दर्शन-शास्त्र कहना उपयुक्त नहीं होगा क्योंकि ये जीवन का दर्शन नहीं बल्कि जीवन का मार्ग हैं।

इन विभिन्न दर्शनों के मूल में पूर्वजों का संचित ज्ञान ही है जिसका विकास विभिन्न विद्वानों ने दर्शन की इन शाखाओं के रूप में किया। बाद में इन्हें ही निम्नलिखित सूत्रों में निबद्ध किया गया।

ये सूत्र हैं :

गौतम रचित न्याय सूत्र
कणाद रचित वैशेषिक सूत्र
कपिल रचित सांख्य सूत्र
पतंजलि रचित मीमांसा सूत्र
बादरायण रचित ब्रह्म सूत्र

सांख्य और योग एक दूसरे से निकट से जुड़े हैं। वस्तुतः सांख्य सैद्धांतिक पहलुओं पर विचार करता है तो योग उसके व्यावहारिक पक्ष पर।

योग का महत्व

सभी प्राचीन भारतीय दर्शनों का एक ही लक्ष्य है—पूर्णता के माध्यम से आत्मा की मुक्ति। और यह पूर्णता प्रत्यक्ष बोध के जरिए ही प्राप्त की जा सकती है।

योग का शाब्दिक अर्थ संयोग है। आम तौर पर इस शब्द का उपयोग आत्मा और ब्रह्म के मिलन, उनके संयोग को दर्शाने के लिए किया जाता है। जब यह संयोग हो जाता है तो उसे ही ईश्वर का प्रत्यक्षीकरण कहा जाता है। लेकिन यह कर्म योग, ज्ञान योग, भक्ति योग और राज योग के सम्मिलित अभ्यास से ही प्राप्त किया जा सकता है। अतः योग व्यापक अर्थों में आत्मिक अनुशासन ही है।

राज योग पर लिखा गया सुव्यवस्थित और आधिकारिक ग्रंथ पतंजलि का 'योग सूत्र' ही है। पतंजलि की विधि सांख्य पर आधारित है। 'योग सूत्र' का महत्व इतना रहा है कि महर्षि व्यास ने इसकी टीका को लिखना जरूरी समझा। वेदांत में संपूर्ण भक्ति है तो सांख्य में सौंदर्य की तरफ झुकाव है। 'योग सूत्र' दोनों के बीच की शाखा है।

न्याय और वैशेषिक शाखा में योग साधना का जिक्र आता है।

प्रसिद्धः ग्रंथ 'योग वाशिष्ठ' में महर्षि वशिष्ठ योग के बारे में भगवान राम को विस्तार से बतलाते हैं।

उपनिषद और वेदों में भी सांख्य योग की चर्चा है। सांख्य योग पर भगवद्गीता में भी एक महत्वपूर्ण अध्याय है। हालांकि इस पर विस्तार से चर्चा करने का उपयुक्त अवसर यहां नहीं है क्योंकि उतनी विस्तृत चर्चा इस पुस्तक के उद्देश्य को देखते हुए असंगत होगी। इन विषयों पर पहले से ही कई अच्छी पुस्तकें उपलब्ध हैं।

योग की परिभाषा

इस शब्द के कई अर्थ हैं लेकिन हमारा सरोकार सिर्फ

इस अर्थ से होना चाहिए कि योग का अर्थ है शरीर को मस्तिष्क से और फिर दोनों को आत्मा से जोड़ना।

योग को एक दर्शन पद्धति भी कहा गया है, हमें उस पर भी विचार करना चाहिए।

महर्षि पतंजलि ने अपने 'योग सूत्र' में योग को 'वृत्ति निरोध' कहा है। यानी योग चित्तवृत्ति का निरोध है। मन में उठने वाले विचारों के अनवरत प्रवाह को चित्तवृत्ति कहते हैं और सचेतावस्था में प्रयास करके इस विचार प्रवाह को रोकना निरोध कहलाता है। योग से चित्तवृत्ति नियंत्रित हो जाती है और मस्तिष्क शांत हो जाता है। चेतना में होने वाले उतार-चढ़ाव भी संतुलित हो जाते हैं। सरल शब्दों में कहें तो योग हमारे मन के गहरे स्तरों को स्पर्श करता है--पहले ऊपरी स्तर पर, फिर बहुत सूक्ष्म स्तर पर।

योग की स्थिति पर कैसे पहुंचें ?

महर्षि पतंजलि के अनुसार इसे 'अष्टांग योग' यानी योग की स्थिति के आठ अंगों--यानी यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि का अभ्यास कर प्राप्त किया जा सकता है।

योग के आठ अंग

यम : इसमें पांच संयम बताए गए हैं--

अहिंसा : मन, वचन और कर्म में हिंसा का परित्याग।

सत्य : मन, वचन और कर्म में सत्य का पालन।

अस्तेय : चोरी की प्रवृत्ति का त्याग। किसी के पास कुछ है तो उसकी लालसा भी नहीं करें।

ब्रह्मचर्य : मन, वचन और कर्म से ऐसा आचरण हो जो ब्रह्म की ओर उन्मुख हो।

अपरिग्रह : संग्रह-वृत्ति का परित्याग।

नियम : इन पांच नियमों का पालन होना चाहिए--

शौच - बाह्य और आंतरिक शुद्धिकरण

संतोष -

तपस - अभ्यास के लिए दृढ़ इच्छाशक्ति

स्वाध्याय - 'स्व' को समझने के विज्ञान का अध्ययन

ईश्वर प्रणिधान - ईश्वर के समक्ष समर्पण

इस तरह हम देखते हैं कि यम और नियम योगाभ्यास की आधारभूमि है। उसका पालन हर क्षण होना चाहिए। इन नियमों के पालन से होने वाले लाभ के बारे में 'योग-सूत्र' वाले अध्याय में विस्तार से बताया गया है।

जो अध्यात्म्य के मार्ग से विमुख हैं, वे भी यदि योग के साथ-साथ इन आचरण संबंधी नियमों का पालन करें तो उनका चरित्र निखर सकता है; उनके मस्तिष्क से भ्रम की धुंध छंट सकती है और वे उचित-अनुचित में अंतर करने का विवेक प्राप्त कर सकते हैं। इन नियमों के पालन से मनुष्य मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ रहता है तथा उसमें एकाग्रता बढ़ती है जिससे वह किसी भी कार्य में सफलता अर्जित कर सकता है।

आसन

एक आसन शरीर के विशेष भाग को जागृत कर देता है जिससे कि उस भाग की कोशिकाएं सक्रिय हो जाती हैं। इससे संवेदनशीलता बढ़ जाती है जिससे पूरी शरीर प्रणाली के साथ उस भाग का संतुलन बन जाता है। आसन के चलते हमारे शरीर का कल्प हो जाता है, शरीर और मन में सुंदर तालमेल बन जाता है जिससे मन आंतरिक लय को सुचारु रूप से संचालित करने लगता हे।

मनुष्य की शारीरिक प्रणाली बहुत जटिल है और इसलिए इस लक्ष्य की प्राप्ति के लिए कई आसनों का अभ्यास करना पड़ता है।

जिस तरह की संवेदनशीलता हमारी तर्जनी उंगली में होती है, उसी स्तर की संवेदनशीलता एक योगी के पूरे शरीर में आ जाती है। लेकिन हमें बिल्कुल प्रारंभिक स्तर पर शुरूआत करनी होगी। यहां आसनों से संबंधित अन्य बातों को विस्तार से लिखना अनावश्यक होगा क्योंकि उन पर विस्तृत चर्चा इस पुस्तक में अन्यत्र की गई है।

प्राणायाम

इसका अर्थ है श्वास अथवा प्राण-वायु का नियंत्रण। प्राण का अर्थ होता है जीवनी शक्ति या उसके विभिन्न रूप। यम का अर्थ है नियंत्रण करना, विस्तार करना और नियंत्रण करने की क्षमता प्राप्त कर लेना। मनुष्य तभी तक जीवित रहता है जब तक उसका श्वास चल रहा होता है। इसलिए प्राण ही है जो श्वास और जीवन पर नियंत्रण रखता है।

प्राणायाम में प्राणवायु का विस्तार किया जाता है। इसमें श्वास लेने, श्वास छोड़ने और उसे रोकने की अवधि को बढ़ाने का अभ्यास किया जाता है।

जब श्वास को रोका जाता है तो मन और चित्त दोनों स्थिर हो जाते हैं। मन और प्राण घनिष्ठ रूप से जुड़े हैं। इसलिए

जब प्राण को नियंत्रित किया जाता है तो मन अप्रत्यक्ष रूप से अपने आप नियंत्रित हो जाता है। भगवद्गीता तक में कहा गया है कि चंचल मन को नियंत्रित करना कठिन है लेकिन इसे अभ्यास तथा अनासक्ति से नियंत्रित किया जाता है।

प्रत्याहार

इसका अर्थ होता है इंद्रियों का नियंत्रण अथवा उन्हें उदासीन करना। जब बाह्य जगत के प्रति उदासीनता आ जाती है तो मनुष्य 'स्व' के प्रति पूर्णतः समर्पित हो जाता है। इंद्रियों की आसक्ति विषय से वैसे ही होगी जैसे दृष्टि रंग से या श्रवण स्वर से आकर्षित होता है। बहरहाल, प्रत्याहार के स्तर पर साधक तभी पहुंच सकता है जब यम, नियम, आसन तथा प्राणायाम का कठोर अभ्यास किया जाता रहा हो।

महर्षि पतंजलि के अनुसार प्रत्याहार पर आकर बहिरंग साधना संपन्न हो जाती है।

धारणा

यह एकाग्रता की वह स्थिति होती है जिसमें सारी ऊर्जा एक बिंदु पर केंद्रित हो जाती है। भविष्य, अतीत और वर्तमान एक हो जाते हैं। धारणा, ध्यान और समाधि को अंतरंग साधना कहा गया है।

ध्यान

धारणा की निरंतरता जब बढ़ती है तब उसे ध्यान कहा जाता है। धारणा की निरंतरता की परिणति ही ध्यान में होती है। ध्यान में एक ऐसी स्थिति आ जाती है जब साधक पूर्ण रूप से चैतन्य हो जाता है जिसकी परिणति समाधि या सर्व चैतन्य स्थिति में होती है।

अन्य पद्धतियां क्या हैं ?

आज योग के स्कूल बहुत खुल गए हैं और लोग 'समाधि' प्राप्त करने की लालसा में वहां भीड़ लगाते हैं। इन स्कूलों द्वारा अपनाई गई पद्धति से लोगों के स्नायुओं को जरूर आराम मिलता है और उन्हें इससे अच्छा भी महसूस होता है। लेकिन इस सुखद एहसास को अक्सर गलती से आत्मिक अनुभव समझ लिया जाता है।

पतंजलि ने 'योग सूत्र' के तीसरे अध्याय के छठे सूत्र में स्पष्ट लिखा है कि अंतरंग साधना के तीन स्तरों को सम्मिलित रूप से संयम कहा जाता है और इसे क्रमशः किया जाता है यानी तब जब यम, नियम, आसन, प्राणायाम तथा प्रत्याहार का अभ्यास कर एक मजबूत आधार तैयार हो गया हो।

उदाहरण के लिए अगर कोई साधना करने बैठा हो और उसकी रीढ़ सीधी न रहे तो उसकी दाईं या बाईं प्रणाली (इड़ा या पिंगला नाड़ी) केंद्रीय प्रणाली (सुषुम्ना नाड़ी) से संबंध को बाधित कर देगी। इसी तरह अगर किसी स्नायु या जोड़ में तनाव है तो वे मस्तिष्क को निरंतर संकेत भेजते रहते हैं और इससे मन की दिशा भटक जाती है। ऐसे में समाधि की स्थिति तो क्या, उस तरफ एक कदम भी नहीं बढ़ सकता।

साधना में प्राण को इच्छित चक्र की ओर उन्मुख करने के लिए रीढ़ को काफी देर तक सीधा और दृढ़ रखना पड़ता है। तब प्राण शरीर और मन पर नियंत्रण प्राप्त कर लेता है। लेकिन यह तभी संभव है जब नाड़ियां प्राण को बेरोक-टोक बहने दें। इसके लिए बड़ी साधना की जरूरत होती है।

योग और कुछ हद तक आयुर्वेद का भी लक्ष्य होता है कि विभिन्न प्रकार की शारीरिक शुद्धियां, जैसे--रक्त-शुद्धि, नाड़ी-शुद्धि, मानस-शुद्धि, चित्त-शुद्धि और आत्म-शुद्धि—की जाएं। इस लक्ष्य की प्राप्ति में भक्ति योग, कर्म योग, ज्ञान योग और राज योग (हठयोग सहित) एक दूसरे के सहायक और पूरक हैं। इसीलिए इस पर बल दिया जाता है कि विभिन्न योगों को समग्र रूप से करें ताकि सही आध्यात्मिक मार्ग पर चला जा सके। ऋषियों द्वारा सुझाया गया प्राचीन आध्यात्मिक मार्ग बहुत कठित है, इसलिए इस पर धीमे और निरंतर क्रमिक पड़ावों को पार करते हुए चलने की जरूरत होती है। इसमें किसी गुरु का मार्ग निर्देशन बड़ा सहायक होता है।

2. आसन करते समय क्या होता है

आसनों के शरीर पर कई तरह के प्रभाव पड़ते हैं। लेकिन ये प्रभाव तभी पड़ते हैं, यदि आसन सही तरीके से किये जाएं और साधक आसन की मुद्रा में उपयुक्त समय तक रहे। सामान्य शारीरिक व्यायाम ऊर्जा का क्षय करते हैं जबकि आसनों से शरीर को नई ऊर्जा प्राप्त होती है। हमारे शरीर में कई प्रकार की प्रणालियां काम करती हैं जैसे मांसपेशी-प्रणाली, अस्थि-प्रणाली, रक्त-वहन-प्रणाली, श्वसन-प्रणाली, अंतःस्रावी ग्रंथि-प्रणाली तथा पाचन-प्रणाली। आसन शरीर की विभिन्न प्रणालियों तथा पूरे शरीर में ऊर्जा का समान वितरण करता है। विभिन्न प्रणालियों पर इसके प्रभाव इस प्रकार हैं :

मांसपेशी-प्रणाली पर प्रभाव

ऐसा अपवादस्वरूप ही होता है कि जब हमारी मांसपेशियां काम न कर रही हों तब भी तनावमुक्त हों। मानसिक, दैहिक, रासायनिक, आदतन या शारीरिक रचना के कारणों से मांसपेशी या मांसपेशियों के समूह में अंतर्निहित तनाव रहता है। आसनों के अभ्यास के क्रम में मांसपेशियां खिंचती हैं और ढीली होती हैं। इससे तनाव घट जाता है। इस अभ्यास को बार-बार करने से तनाव बिल्कुल समाप्त हो जाता है। यदि यह अभ्यास न किया जाए तो मांसपेशियां स्वतंत्र सुषुम्ना प्रणाली के सहारे दर्द या उत्तेजना के रूप में मस्तिष्क को संकेत भेजती रहती हैं।

इसके चलते काम में लगे मनुष्य की एकाग्रता भंग होती है। साधना में लगे लोगों को ज्यादा एकाग्रता की जरूरत होती है। तनावग्रस्त मांसपेशियों से आने वाले ऐसे संकेत मस्तिष्क की नाड़ियों और उसके भागों को उलझाए रखते हैं जो एकाग्रता में सबसे बड़े बाधक होते हैं। योग के निरंतर अभ्यास के बाद साधक अपनी इच्छा के अनुसार तनावग्रस्त मांसपेशी को तनावमुक्त कर सकता है। इसका असर यह होता है कि उस पूरे मांसपेशी समूह में सही संतुलन आ जाता है।

किसी विशेष मुद्रा में कुछ देर रहा जाए तो प्रभावित मांसपेशी से रक्त निचुड़ जाता है और जैसे ही मुद्रा बदली जाती है, ताजा रक्त-प्रवाह प्रभावित मांसपेशी में पहुंच जाता है। इससे उस मांसपेशी में नई जान आ जाती है। जब आसन किया जाता है तो शरीर के अंग पर गुरुत्वाकर्षण का अतिरिक्त प्रभाव भी पड़ता है। इससे शरीर के विभिन्न अंगों की मांसपेशियों तथा उसके आसपास की मांसपेशियों को भी उसी तरह का लाभ मिलता है। गुरुत्वाकर्षण का एक और लाभ यह है कि शिराओं पर ऐसा प्रभाव पड़ता है कि वे स्वयं सक्षम हो जाती हैं। मांसपेशियों की शक्ति और सामंजस्य-क्षमता में भी सुधार आता है। अंगों के संचालन के समय शरीर के भार का असर शरीर के विभिन्न मांसपेशी-समूह की सुप्त शक्ति को बेहतर बना देता है।

अस्थि-प्रणाली पर प्रभाव

चौपाये प्राणी से दो पांवों पर खड़ा रहने वाले प्राणी के रूप में आने तक मनुष्य के शारीरिक विकास की गति बहुत तीव्र रही। नतीजा यह हुआ कि इसकी रीढ़ इस रूप में विकसित नहीं हो सकी जिससे वह मनुष्य के विभिन्न क्रिया-कलापों के लिए अनुकूल हो सके। बैठकर काम करने वाली जीवन-शैली में जब से कुर्सी और टेबुल शामिल हुए तो स्थिति और बिगड़ गई। इसके चलते न केवल रीढ़ संबंधी रोग होने लगे, बल्कि प्रकृति ने अस्थि-जोड़ों में गतिशीलता की जो क्षमता दे रखी थी, वह भी बाधित हुई। इससे अस्थि-जोड़ सख्त हो गए। योगासनों के अभ्यास से विभिन्न अस्थि-जोड़ों की गतिशीलता बढ़ जाती है और इससे गठिया जैसी बीमारियों से बचा जा सकता है। चूंकि हमारे शरीर में लगभग 300 जोड़ और ढेर मांसपेशी-समूह हैं, इसलिए यह आवश्यक हो जाता है कि हम विभिन्न मुद्राओं वाले आसनों का अभ्यास करें।

आज के हमारे व्यस्त जीवन की आदतें और गति-विधियां एकांगी हैं। खेल और व्यायाम भी एकांगी हैं इसलिए यह और भी जरूरी है कि हम उसे संतुलित करें। आसनों के अभ्यास के दौरान शरीर और अंगों के भार के प्रभाव के चलते जोड़ों के आसपास के हिस्सों में मजबूती आती है और इससे अंगों के घायल होने की संभावना क्षीण हो जाती है। शरीर के भार के चलते अस्थि-प्रणाली की अस्थियां भी मजबूत हो जाती हैं।

रक्त-वहन और श्वसन-प्रणाली पर प्रभाव

हम अक्सर सुनते या पढ़ते हैं कि स्वस्थ शरीर के बावजूद लोगों को दिल के आसपास दर्द की शिकायत रहती है या दिल का दौरा भी पड़ता है। दैनिक जीवन की अशांति, गलत खान-पान, उपयुक्त व्यायाम का अभाव आदि कारणों से ही ऐसी स्थिति आती है। इसके अतिरिक्त हम बूढ़े भी होते जाते हैं। इसलिए रक्त-प्रवाह के जरिए मस्तिष्क और अन्य अंगों तक पहुंचने वाली आक्सीजन की मात्रा घटती जाती है। इसके चलते हमारी कोशिकाओं को उपयुक्त मात्रा में पोषण नहीं मिल पाता।

अधिकांश आसनों में छाती और खुल जाती है। रीढ़ की गतिशीलता और झिल्ली में खिंचाव के चलते फेंफड़े और खुल जाते हैं, जिससे उसकी वायु-ग्राह्यता की क्षमता बढ़ जाती है। लोग गहरी और लंबी सांस लेने लगते हैं। इसके और गुरुत्वाकर्षण के सम्मिलित प्रभाव के चलते दिल की धड़कन की गति कम हो जाती है, उस पर पड़ने वाला दबाव घट जाता है क्योंकि शिराओं में रक्त संचार बाधित नहीं होता। साथ ही आक्सीजन और कार्बन डाई आक्साइड के आपसी बदलाव के लिए अधिक समय मिलने लगता है जिससे रक्त की रासायनिकता अधिक संतुलित बन जाती है।

फेंफड़ों में आक्सीजन जाती है और कार्बन डाई आक्साइड बाहर आती है। इस प्रक्रिया के लिए फेंफड़ों में बहुत जगह होती है क्योंकि फेंफड़ों की गहराई का आकार गोल है। योग मुद्राओं के चलते सांस के सहारे अंदर गई हवा फेंफड़ों के उन हिस्सों तक भी पहुंच जाती है जहां की कोशिकाएं आक्सीजन का अभाव झेलती रहती हैं। जलंधर बंध जैसी मुद्रा में तो सांस के जरिए फेंफड़ों के अंदर गई हवा चक्रवात जैसा रूप ले लेती है और अपनी गति के चलते फेंफड़ों के दूरस्थ हिस्सों में भी पहुंच जाती है। प्रकृति ने फेंफड़ों को वायुगतिक आकार दिया ही है और आसन एवं प्राणायाम इसकी क्षमता को और बढ़ाने में सहायक होते हैं। इससे मनुष्य-शरीर रूपी मशीन की क्षमता और बढ़ जाती है।

हम अपने शरीर की चामत्कारिक मशीन की विशेषता से प्रायः अपरिचित हैं कि इसके अंदर हजारों मील लंबी रक्त नलिकाएं हैं और इसके विभिन्न अंगों की लाखों कोशिकाओं के लिए शुद्ध रक्त की आवश्यकता निरंतर होती है। लेकिन जब रक्त नलिकाएं संकरी हो जाती हैं, जोड़ सख्त हो जाते हैं, मांसपेशियां सिकुड़ जाती हैं, शरीर-रचना में हेर-फेर हो जाता है, खून जम जाता है, तब शुद्ध रक्त की आपूर्ति बाधित हो जाती है।

विभिन्न अंगों को शुद्ध रक्त की निरंतर आपूर्ति की जरूरत होती है। योगासन और प्राणायाम में विभिन्न अंगों की मांसपेशियां जागृत हो जाती हैं। इससे रक्त-प्रवाह बेहतर हो जाता है तो अंग स्वस्थ रहते हैं और वे दूषित पदार्थों से मुक्त रहते हैं।

युवा पीढ़ी को उपयुक्त शारीरिक गतिशीलता प्राप्त करने के लिए उपयुक्त गतिशील आसनों को अपनाना चाहिए।

स्नायु-तंत्र पर प्रभाव

पूर्व वर्णित प्रणालियों के संयुक्त प्रभाव से मस्तिष्क शांत हो जाता है तथा स्नायुओं का तनाव ढीला हो जाता है। इसी तरह मुद्राएं शरीर-संरचना में संतुलन का काम करती हैं और इससे स्नायु सिकुड़ते नहीं हैं। रक्त-नलिकाओं और शिराओं की तरह ही हमारे शरीर में मीलों लंबे स्नायु हैं।

जैसा कि ऊपर कहा गया है, एक मुद्रा का अभ्यास करते समय हम अपने शरीर के विभिन्न हिस्सों पर ध्यान केंद्रित करते हैं, इससे उनकी संवेदनशीलता बढ़ती है। कुछ विशिष्ट मुद्राओं के अभ्यास से मस्तिष्क को आराम देने या सचेतनता बढ़ाने की क्षमता हासिल की जा सकती है।

यह सर्वविदित है कि सुषुम्ना मस्तिष्क का ही विस्तार है। सुषुम्ना, उससे जुड़े ढांचे, मांसपेशियों, जोड़ने वाली मांसपेशियों तथा अस्थि-बंधों को उचित आकार में बनाए रखने तथा पुष्ट बनाने में योगासन महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं।

अंतःस्रावी ग्रंथि प्रणाली पर प्रभाव

वाहिनीहीन अंतःस्रावी ग्रंथियां हमारे जीवन-रसायन को नियंत्रित करने वाले हार्मोनों को बनाने वाले अद्‌भुत कारखाने हैं। मनुष्य के शरीर की क्रिया को सामान्य रखने के लिए हार्मोन नियंत्रण का भारी महत्व है।

स्नायु-तंत्र और अंतःस्रावी ग्रंथि-प्रणाली सीधे या परोक्ष तालमेल के साथ काम करते हैं। स्थानीय रूप से या पूरे रक्त प्रवाह में हार्मोन के जरिए रासायनिक परिवर्तन लाने का संकेत स्नायु-तंत्र के जरिए ही प्राप्त होता है। इसलिए स्नायु-तंत्र पर योगासनों के पूर्व वर्णित प्रभावों का सीधा असर अंतःस्रावी ग्रंथि प्रणाली पर पड़ता है। इसके जरिए कोशिकाओं में हार्मोनों के माध्यम से उचित रासायनिक संतुलन बना रहता है। विभिन्न आसन विभिन्न ग्रंथियों को उत्तेजित कर सकते हैं और इस तरह उनकी क्रिया को नियंत्रित कर सकते हैं।

पाचन-प्रणाली पर प्रभाव

इस मामले में भी हमें विभिन्न प्रणालियों के संयुक्त प्रभाव को ध्यान में रखना होगा। अगर हमारा मन शांत है तो हम खाना धीरे-धीरे खाते हैं। मन की अशांति के दौरान खाना खाने का दुष्परिणाम हम सब जानते हैं और इसके चलते हम सभी ने कभी-न-कभी नुकसान उठाया ही होगा।

लेकिन योगासन जठराग्नि (आयुर्वेद में भूख को क्षुधा या अग्नि कहा गया है) को सुव्यवस्थित करने में सहायक होता है। जब त्रिदोष--वात, पित्त तथा कफ--का संतुलन बना रहता है तो यह जठराग्नि पाचन में सहायक होती है।

कुछ आसन जठराग्नि की तीव्रता बढ़ाते हैं तो कुछ आसन जठराग्नि को कम भी कर सकते हैं। आसनों के एक संतुलित क्रम के अभ्यास के बाद जठराग्नि भी संतुलित हो जाती है।

आसनों के अभ्यास के दौरान आंतों में खिंचाव आता है, उसकी मांसपेशियां चुस्त हो जाती हैं जिससे खाद्य को जमा करने तथा पचाकर अवशेष को बाहर निकालने की उसकी क्षमता बढ़ जाती है। ग्रंथियों की बेहतर क्षमता के चलते विभिन्न पाचन-स्थलों में पाचक-रस उचित मात्रा में पहुंचने लगता है। कुछ आसन गैस बनने की तकलीफ को समाप्त कर सकते हैं तो कुछ आसन विभिन्न प्रणालियों में क्षोभ उत्पन्न करने वाली गैस को बाहर कर सकते हैं।

कर्मेंद्रियों और ज्ञानेंद्रियों पर प्रभाव

चूंकि हमारी प्रणालियां प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से एक-दूसरे से जुड़ी हैं इसलिए उनका संयुक्त प्रभाव उन प्रणालियों की क्रियाओं को संतुलित रखता है जिससे शरीर और मन पूर्ण स्वस्थ रहते हैं।

रक्त-नलिकाओं में रक्त का अधिक प्रवाह त्वचा को स्वस्थ रखता है। खिंचाव के चलते त्वचा में लचीलापन आता है। अगर हमारी प्रणालियां ठीक हैं तो आंख, नाक, कान आदि भी बेहतर ढंग से काम करते हैं।

क्या योग का अभ्यास आपके लिए जरूरी है ?

अगर आपकी ऊपर वर्णित प्रणालियां ठीक काम कर रही हैं और आप अपने को स्वस्थ महसूस करते हैं और अपने को दिन-भर तरोताजा महसूस करते हैं तो आपको योगासन करने की जरूरत नहीं है। अगर आप चारों पुरुषार्थों (धर्म, अर्थ, काम एवं मोक्ष) का कर्तव्य अच्छी तरह से पूरा कर सकते हैं और अगर आप मनुष्य से परामनुष्य बनने की ओर अग्रसर हो रहे हैं तब भी आपको योगासन की जरूरत नहीं है। अगर आपका मन दिन भर शांत रहता है, दिन, माह या वर्ष भर आपकी विवेकपूर्ण निर्णय क्षमता अच्छी रहती है, उसमें गिरावट नहीं आती है तब आपको योगासन की आवश्यकता नहीं है। और अगर ऐसा नहीं है तब निश्चय ही आपको योगासन और प्राणायाम के अभ्यास की आवश्यकता है।

कई बार लोगों को पता भी नहीं चलता कि वे समस्याग्रस्त हैं या समस्याएं उनको घेरने वाली हैं। ऐसे भी लोग हैं जो बहुत रूटीन जैसा उबाऊ जीवन जीते हैं और अपनी शारीरिक तथा मानसिक क्षमता की जांच तक करवाना गवारा नहीं करते। इसलिए वे कभी जान ही नहीं पाते कि शरीर और मन की बढ़ी हुई क्षमता का लाभ क्या होता है।

हमारा शरीर आत्मा का निवास है। अतः यह हमारा कर्त्तव्य है कि हम उस निवास को साफ रखें और उसकी नियमित देखभाल करें। योग इसी की कला और विज्ञान है। योग का यही अर्थ नहीं लिया जाना चाहिए कि रोज एक या दो घंटे आसन कर लें। उसके साथ-साथ यम और नियम का दैनिक पालन भी जरूरी है। तभी इसका परिणाम यह होगा कि आप अपने कर्त्तव्यों का पालन बेहतर तरीके से करने लगेंगे।

क्या रोगी भी इसे कर सकता है ? इससे नुकसान तो नहीं होगा ?

यदि कोई रोग-ग्रस्त है तब भी वह योगासन कर सकता है। ऐसी स्थिति में घरेलू सामानों के सहारे योग करने का लाभ यही है। अगर डाक्टर की सहायता से आपने रोग की सही पहचान कर ली है और 'आसनों का अभ्यास' वाले अध्याय में दी गई सावधानियां आप बरत रहे हैं तो आपको कोई नुकसान नहीं पहुंचेगा।

क्या इससे रोगी पूरी तरह ठीक हो सकता है ?

यह इस पर निर्भर करता है कि समस्या कैसी है। अगर कोई कैंसर, एड्स जैसे गंभीर रोग से ग्रस्त है तो सिर्फ योगासन से वह ठीक नहीं हो सकता।

एक उदाहरण लें। अगर किसी को पुराना स्पोंडिलाइटिस है तो उसे ठीक होने में समय लगेगा लेकिन दर्द में आराम तो कुछ दिनों बाद ही मिलना शुरू हो जाएगा। इसके लिए 'योग चिकित्सा' वाला अध्याय देखें।

अनुभव यह बताता है कि घरेलू सामानों के सहारे योगासन किए जाने से कई तरह की मानसिक और दैहिक समस्याओं को भी ठीक करने में सहायता मिली है।

कोई औषधि सीधे-सीधे रोग को ठीक नहीं करती बल्कि औषधि रोग को ठीक करने में प्रकृति को सहायता देती है। आसन प्रभावित अंग में रक्त का प्रवाह बढ़ा देते हैं। इस प्रकार की सहायता मिलने पर कोशिकाएं अपना इलाज खुद कर लेती हैं क्योंकि उनका निर्माण ही इस तरह हुआ है कि वे अपनी मरम्मत खुद कर सकें। रक्त-प्रवाह बढ़ने से अवशेष तथा मृत कोशिकाओं को शरीर के बाहर निकालने में सहायता मिलती है। अधिकांश देसी दवाओं की तरह ही आसनों का भी कोई दुष्प्रभाव नहीं होता।

स्त्रियों के लिए योग

हमारी स्थिर जीवन शैली का प्रभाव स्त्रियों के जीवन पर भी पड़ा है। हमारी पुरानी पीढ़ी की स्त्रियों को काफी घरेलू काम करना पड़ता था। तब संयुक्त परिवार होते थे और मकान भी बड़े होते थे। मैं अपनी बहनों को नाराज नहीं करना चाहता, फिर भी सच यही है कि आज भी उनको काफी काम करना पड़ता है लेकिन ये काम वे या तो रसोई में खड़े होकर या फिर कुर्सी पर बैठकर करती हैं। इसलिए उनकी गतिशीलता सीमित हो गई है। इसके साथ ही गलत भोजन ने समस्याओं को और बढ़ा दिया है। इस तेजी से बदलते समाज में उन्हें भी पुरुषों की तरह मानसिक तनावों से गुजरना पड़ता है।

इसलिए उन्हें भी आसनों तथा प्राणायाम के अभ्यास की जरूरत है। मेरा अनुभव है कि पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियां योग में अधिक रुचि लेती हैं। इसके अलावा उन्हें अपने परिवार वालों के स्वास्थ्य की चिंता भी लगी रहती है। इसीलिए योगासन के अभ्यास में पहलकदमी वही करती हैं।

साधक चाहे स्त्री हो या पुरुष, आसन उसके शरीर का विकास करते हैं और साधक में फुर्तीलापन और कुशाग्रता आ जाती है। स्त्रियों का शरीर सुंदर और लचीला हो जाता है। उनकी चाल में आकर्षण और सौम्यता आ जाती है।

क्या योग से वजन घटाया जा सकता है ?

अनेक स्त्रियों के मन में यह सवाल सबसे पहले उठता होगा। हां, अगर भोजन और काम में संयम बरता जाए और सभी आसन नियमित रूप से किए जाएं तो कमर, जांघ तथा कूल्हे की चर्बी कम करने में इनसे सहायता मिलती है। उभरी तोंद को सपाट करने, टांगों तथा टखनों को सुडौल बनाने में इनसे मदद मिलती है। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि वजन में जो भी कमी आए, पर मांसपेशियों के सिकुड़ने से मोटापा घटता है।

इस पर भी ध्यान दिया जाना चाहिए कि जो स्त्री आराम या सही तरीके से आराम नहीं करती, वह अपनी सुंदरता बरकरार नहीं रख पाएगी। अगर वह निरंतर स्नायविक तनाव को झेलती रहती है तो वह समय से पहले वृद्ध हो जाती है। उसकी सुंदरता खत्म हो जाती है और वह हमेशा थकान महसूस करती है क्योंकि तनाव उसकी ऊर्जा निचोड़ लेता है। अगर शरीर स्वस्थ है तो मन भी प्रसन्न, उत्फुल्ल और स्वस्थ रहेगा। मन को शांति देने का अभ्यास मानसिक तनाव को खत्म कर देगा और मन को नई ऊर्जा से भर देगा।

माहवारी और गर्भ के दिनों को छोड़कर स्त्रियां सभी आसनों को बेहिचक कर सकती हैं। इसमें कोई खतरा नहीं है। गर्भ और रजोनिवृत्ति से संबंधित समस्याओं पर विचार 'योग चिकित्सा' वाले अध्याय में किया गया है।

अगर माहवारी के दिनों में कमजोरी का अनुभव हो तो

आसन का अभ्यास न करना ही अच्छा है। पीठ, पेट में दर्द और मांसपेशियों में अकड़न हो तो ये आसन लाभ पहुंचाते हैं--सुप्त वीरासन, बद्धकोणासन, उत्तानासन, आगे की ओर झुकने वाले सभी आसन, विपरीत दंडासन, सेतुबंध तथा शवासन। इन मुद्राओं में उसे ही चुनिए जो आपके अनुकूल हो। इस अवधि में कोई भी औंधा आसन नहीं करना चाहिए। घुटनों और गर्दन के लिए उज्जयि और विलोम प्राणायाम भी किए जा सकते हैं।

3. आसनों का अभ्यास

अभ्यास के लिए निर्देश तथा सावधानियां

भोजन के चार घंटे या नाश्ते के दो घंटे पहले अभ्यास करना शुरू कीजिए।

अभ्यास के पहले पेट साफ कर लेना चाहिए। अगर कब्ज है तो 'योग-चिकित्सा' वाले अध्याय में दिए गए निर्देशों का पालन कीजिए।

बेहतर है कि सूती कपड़े पहनें, लेकिन वे बहुत चुस्त न हों जिससे अंग संचालन में बाधा आए।

पुरुषों को एक चुस्त जांघिया--बेहतर हो कि उसमें एथलेटिक सपोर्टर लगा हो--पहनना चाहिए।

मौसम को देखते हुए, अभ्यास से पहले स्नान करें और अभ्यास के कुछ मिनटों बाद ही नहाएं।

आसन का अभ्यास नंगे पांव करना चाहिए। खड़े होने वाली मुद्राओं में अच्छा है कि, आपके नंगे पांव फर्श से सटे हों। अगर बहुत सर्द मौसम है तब भी खड़े होकर करने वाले आसनों में नंगा पांव चटाई पर रहना ही चाहिए।

जब कुछ आसनों को आप काफी देर तक करने लगते हैं तो आपको घड़ी में समय देख लेना चाहिए और उतने ही समय तक आप उस आसन के उलट वाली मुद्रा में भी रहें। कई आसनों में ऐसा होता है कि साधक अधिक आराम वाले आसन में अधिक समय देता है जबकि कठिन मुद्रा वाले आसनों को जल्दी-जल्दी निपटा देता है।

अभ्यास कैसे करें ?

दर्द हो तो : नसों में खिंचाव और जोड़ों के संचालन से दर्द होता ही है। यह सामान्य बात है। प्रारंभ में जब कोई आसन करते हैं तो जहां से दर्द शुरू हो जाए वहां तक आसन कीजिए और दर्द की स्थिति में 30-40 सेकेंड तक रहिए। बाद में धीरे-धीरे आप दर्द को सहना सीख जाएंगे, झेलना सीख जाएंगे और आगे बढ़ते जाएंगे।

समय कितना लगाएं : ऐसे आसनों में जिसमें एक तरफ पलटना, झुकना, मुड़ना या खींचना पड़ता है, उसे प्रत्येक तरफ कम से कम दो-तीन बार पक्ष बदल-बदलकर करें। आपका संचालन दूसरी बार में बढ़ जाएगा क्योंकि तब तक मांसपेशियां उत्साहित हो जाती हैं।

स्थिर प्रकार के आसन को, जिसमें आगे-पीछे झुकना या औंधा होना पड़े, घरेलू सामानों की सहायता से शुरू करना चाहिए लेकिन आगे चलकर उनका समय बढ़ा देना चाहिए।

सांस कैसे लें : सांस रोंके नहीं। जब आसन शुरू करें तो सांस छोड़ें और आसन पूरा करते समय सांस लें। केवल नाक से ही सांस लें और छोड़ें।

संतुलन कैसे रखें : किसी आसन की शुरूआत और अंत दोनों बगैर जल्दबाजी के हों। आप संतुलन तथा आत्मविश्वास बनाए रखें। किसी भी आसन में हड़बड़ाहट में गिर न पड़ें।

घरेलू सामानों का उपयोग करें : जब आप शुरूआत से कुछ आगे बढ़ जाएं तो तस्वीरों में बताए गए तरीकों में घरेलू सामानों की सहायता भी लें।

विविधता बनाए रखिए : हर आसन में कई प्रकार से अभ्यास करने की सुविधा रहती है। कोशिश कीजिए कि दिलचस्पी लेकर अधिक चेतन हों, अधिक से अधिक अंग संचालन हो सके क्योंकि प्रकृति माता ने आपको असीम क्षमता प्रदान की है। इससे आप बहुत आह्लाद का अनुभव करेंगे।

संज्ञान बढ़ाएं : अभ्यास कभी भी उबाऊ और यांत्रिक नहीं होना चाहिए जिससे कि मन की एकाग्रता भंग हो जाए। आसन करते समय देखें कि संज्ञान कहां है और अगर वह उचित बिंदु पर नहीं है तो आसन में एकाग्रता बढ़ाते हुए उसे उचित बिंदु पर ले आएं।

योगासन के बाद सामान्य कैसे हुआ जाए ?

मांसपेशियां आसन के दौरान थकती हैं। इनमें सिर्फ लचीलापन या शक्ति ही नहीं आती, बल्कि इसके कुछ तत्व नष्ट भी होते हैं। इसलिए रक्त की आपूर्ति की आवश्यकता

तुरंत हो उठती है। इसमें कुछ घंटों का समय लगता है। यह समय अलग-अलग व्यक्तियों में अलग-अलग होता है। योगासन में ही कुछ ऐसी मुद्राएं हैं जिनसे यह प्रक्रिया तेज की जा सकती है। कठिन योगासन को दिन में एक बार ही करना चाहिए। अगर इन आसनों को सुबह करें तो विश्राम वाले आसन दोपहर बाद या शाम को करें।

सुबह शरीर में अकड़न शाम की अपेक्षा ज्यादा होती है। दूसरी तरफ सुबह ऊर्जा अधिक उपलब्ध होती है। सवेरे और शाम दोनों बार बारी-बारी से आसन करके देखें, जब भी आप आसन करते समय बेहतर महसूस करें, अपने समय की उपलब्धता देखते हुए उसी समय आसन करें।

थकान या व्यायाम के बाद ऊर्जा खत्म हो जाने के बाद प्राणायाम नहीं करना चाहिए। कुछ हल्के आसनों को करने के बाद प्राणायाम करें तो अधिक लाभ होता है।

जब आप एक पक्ष होकर कोई आसन कर रहे हों तो ध्यान रखें कि दूसरे पक्ष में प्रति-संतुलन की व्यवस्था हो।

सप्ताह में एक दिन--अवकाश के दिन नहीं--आप पूर्ण विश्राम करें। अवकाश के दिन आपको और अधिक सीखने तथा अभ्यास करने पर जोर देना चाहिए।

शीर्षासन शुरू में न करें। इसके तुरंत बाद आपको सर्वांगासन करना चाहिए। औंधे शरीर वाली मुद्रा के अन्य आसनों का अभ्यास कुछ सप्ताह तक करने के बाद ही शीर्षासन के अभ्यास की शुरूआत करें।

आसन कितना और कब तक करना चाहिए ?

यह इस पर निर्भर करता है कि आपके पास कितना समय उपलब्ध है। रोज किए जाने वाले आसनों में आगे और पीछे झुकने वाले, मुड़ने और औंधा होने वाले आसन जरूर शामिल होने चाहिएं। अधिकतम लाभ हो, इसके लिए एक दिन आगे झुकने वाला आसन अधिक करें, दूसरे दिन पीछे झुकने वाला आसन अधिक करें, तीसने दिन मुड़ने वाला आसन अधिक करें और चौथे दिन औंधा पड़ने वाला आसन अधिक करें। इस तरह के और भी क्रम-अनुक्रम बनाए जा सकते हैं। बहुत अधिक आगे या पीछे झुकने वाले आसनों के अभ्यास की शुरूआत करने से पहले जरूरी है कि आप रीढ़ के जोड़ों तथा अंगों को मजबूत करने वाले आसन, जैसे—खड़े होकर क्रिए जाने वाले आसन, फैली बांहों का संतुलन करने वाले आसन, सुप्त पादांगुष्ठासन या उत्थितहस्त पादांगुष्ठासन, उत्तानासन, अधोमुख श्वानासन, धनुरासन, उष्ट्रासन तथा विश्राम पहुंचाने वाले आसन जैसे विपरीत दंडासन (कुर्सी या पलंग) तथा मुड़ने वाले आसनों का अभ्यास कुछ सप्ताहों तक पहले करें।

इन आसनों के बीच में विश्राम करने वाले आसनों का उपयोग करना चाहिए। आम तौर पर एक आसन तब बंद कर देना चाहिए जब आप महसूस करें कि उस आसन से प्रभावित होने वाले सभी अंग सर्वाधिक चुस्त हो गए हैं। भाग II और IV में वर्णित आसनों पर यह लागू होता है। कृपया इस पहलू को समझने के लिए सुझाए गए कार्यक्रम को बेहतर ढंग से समझने की कोशिश करें।

क्या भोजन के बाद आसन किया जा सकता है ?

हां, बद्धकोणासन, पद्मासन तथा वीरासन का अभ्यास भोजन के बाद करना लाभदायक रहता है।

सामान्य निर्देश

आगे झुकने और पीछे मुड़ने वाले आसनों या उसके उलट वाले आसनों के बीच में मरोड़ने वाले आसन जैसे अधोमुख श्वानासन करना चाहिए।

अगर आप युवा हैं (बेशक! 60 वर्ष से कम आयु वाले युवा ही होते हैं) तो कुछ गतिशील मुद्राएं जैसे सूर्य नमस्कार (देखें 'गतिशील योग' वाला अध्याय) के अभ्यास की भी कोशिश कर सकते हैं।

आसनों के अभ्यास के साप्ताहिक कार्यक्रम के लिए उससे संबंधित अध्याय देखें।

आसन करने के 20 मिनट बाद आप भोजन कर सकते हैं।

अगर आप किसी रोग से ग्रस्त हैं तो आसनों के चयन और उसके क्रम के लिए 'योग-चिकित्सा' वाला अध्याय देखें।

जब भी आप बैठें तो फर्श, कालीन या पलंग पर बैठें। या वीरासन, सिद्धासन आदि की मुद्रा में पांव मोड़कर बैठें।

जब आपको अधिक देर तक खड़ा रहना पड़े तो अपने घुटनों तथा एड़ियों को सटाकर खड़े हों। इससे एक स्तंभ जैसा बन जाता है जिस पर शरीर आराम कर सकता है और शरीर का भार वैसे ही दोनों पैरों पर बंट जाता है जैसे ताड़ासन में होता है।

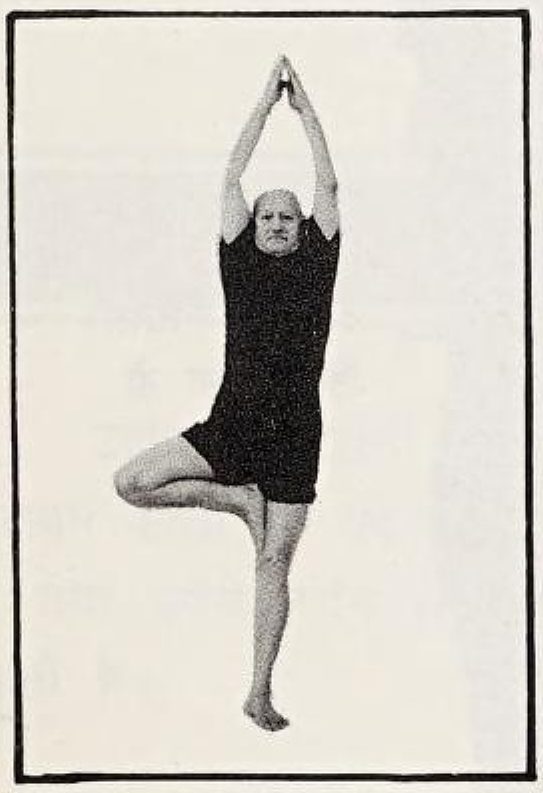
चाहे आप खड़े हों, चल रहे हों या बैठे हों, अपनी मुद्रा के प्रति सचेत रहें।

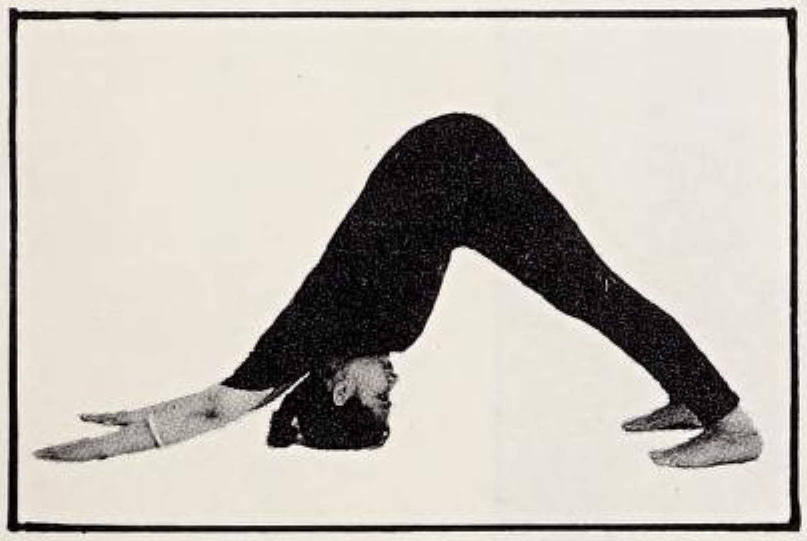
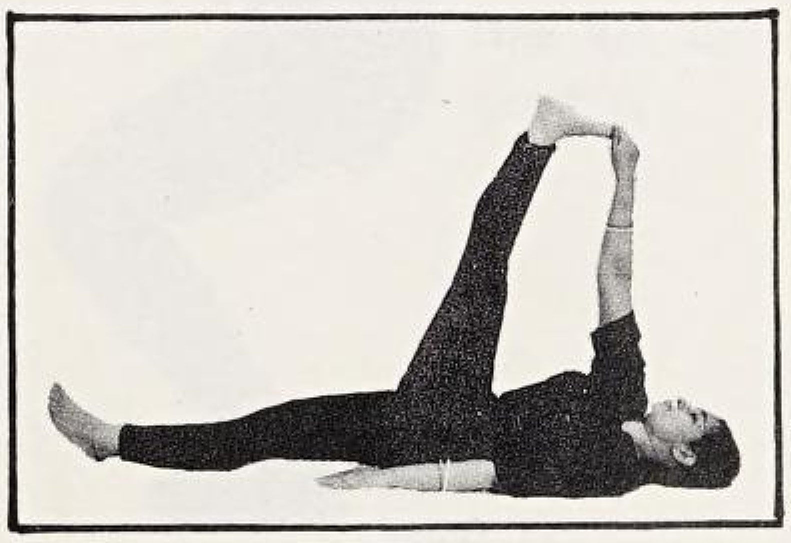
एक आसन की शुरूआत तभी हो सकती है जब आप उस मुद्रा में आते हैं और वह खत्म तभी होता है जब आसन संपन्न कर खड़े हो जाते हैं।

आखिरी बात! आप अपना अभ्यास नियमित रखें। क्योंकि बगैर परिश्रम के सफलता का मीठा फल नहीं मिलता।

प्रारंभिक/मध्यवर्ती मुद्राएं

इन मुद्राओं का अभ्यास अच्छी तरह किया जाना चाहिए जिससे दूसरे आसनों के अभ्यास के पूर्व आप में अभ्यास की अच्छी आदतें आ जाएं। अंगों तथा जोड़ों को संयोजित करते समय विशेष मांसपेशियों को तानने अथवा ढीला करने के जरिए आप अपनी शरीर-रचना से परिचित होते जाएंगे। इसके बाद आसनों में चाहे खड़े होने, आगे झुकने, मुड़ने या पीछे झुकने की मुद्रा आपको करनी पड़े, आपका अंग-संचालन सही रहता है।



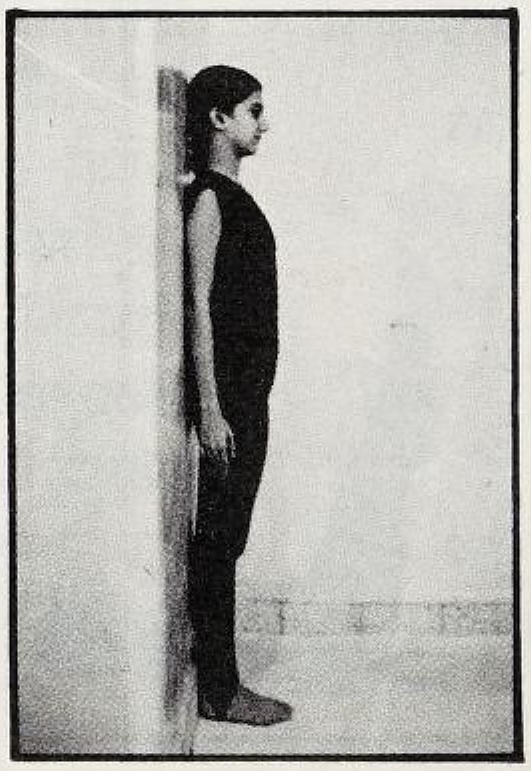



ताड़ासन

हम घंटों खड़े रहते हैं लेकिन यह नहीं सोचते कि क्या हम सही ढंग से खड़े हैं। गलत ढंग से खड़े होने के चलते पीठ के निचले हिस्से, कूल्हों और घुटनों के जोड़ों की उप-अस्थियों पर इकतरफा दबाव पड़ता है। ताड़ासन से हम सही ढंग से खड़ा होना सीखते हैं और इससे भंगिमा ठीक रहती है।

नौसिखियों के लिए

पीठ दीवार से सटाएं

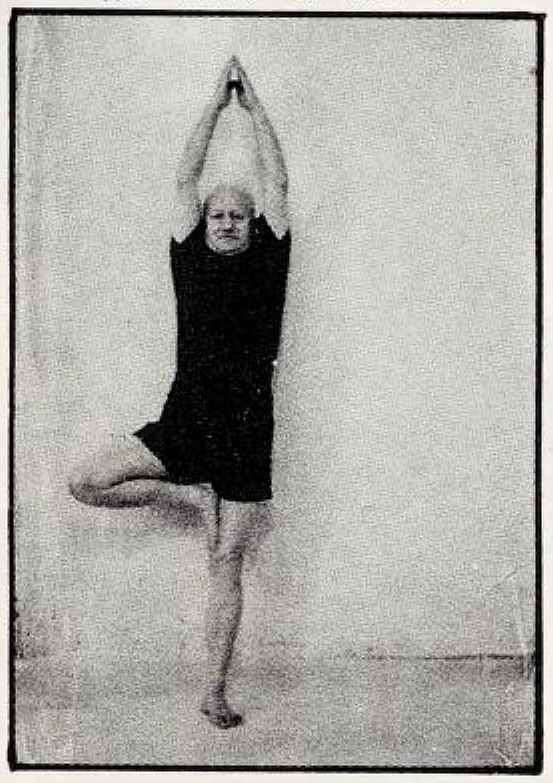


वृक्षासन

वृक्षासन में खड़े होने का अभ्यास करने से लगातार खड़े होने की क्षमता बढ़ती है। इससे शरीर में संतुलन और सधाव आ जाता है। बांहों को फैलाने से रीढ़ को उभारने में सहायता मिलती है। इससे गर्दन तथा कंधों की अकड़न घटती है।

नौसिखियों के लिए

पीठ दीवार से सटी रहे

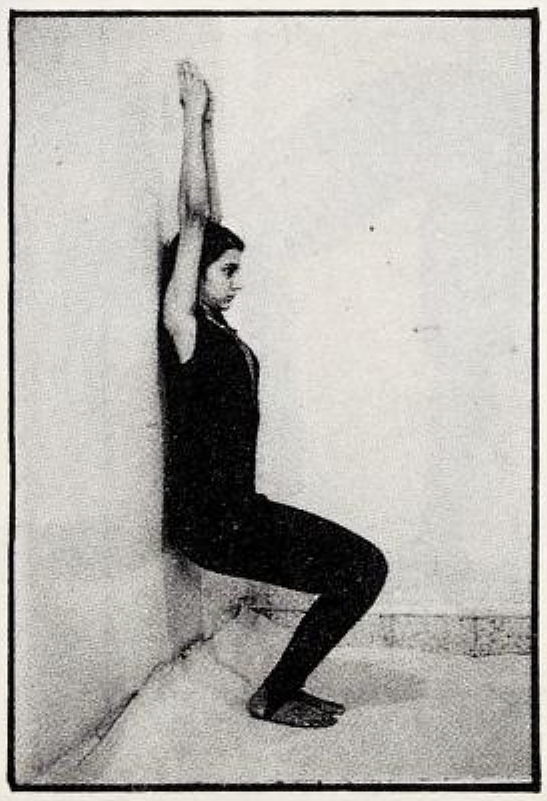


उत्कटासन

उत्कटासन टखनों तथा पिंडली की मांसपेशियों को मजबूत करता है। रीढ़ में उठान आता है, छाती फैलती है तथा इससे गर्दन तथा कंधों के तनाव में कमी आती है।

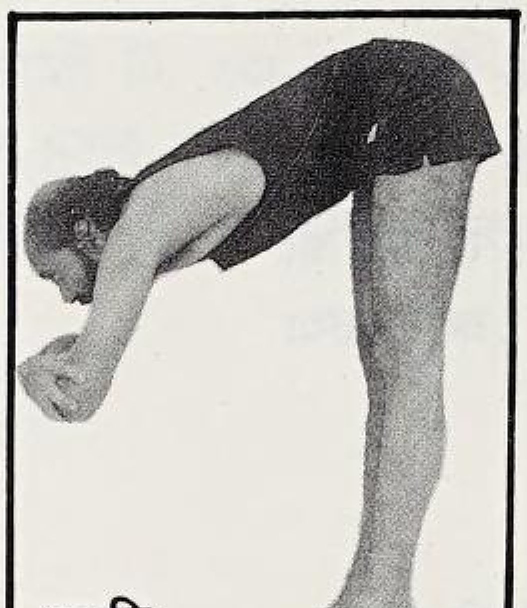
नौसिखियों के लिए

पीठ दीवार से सटी रहे

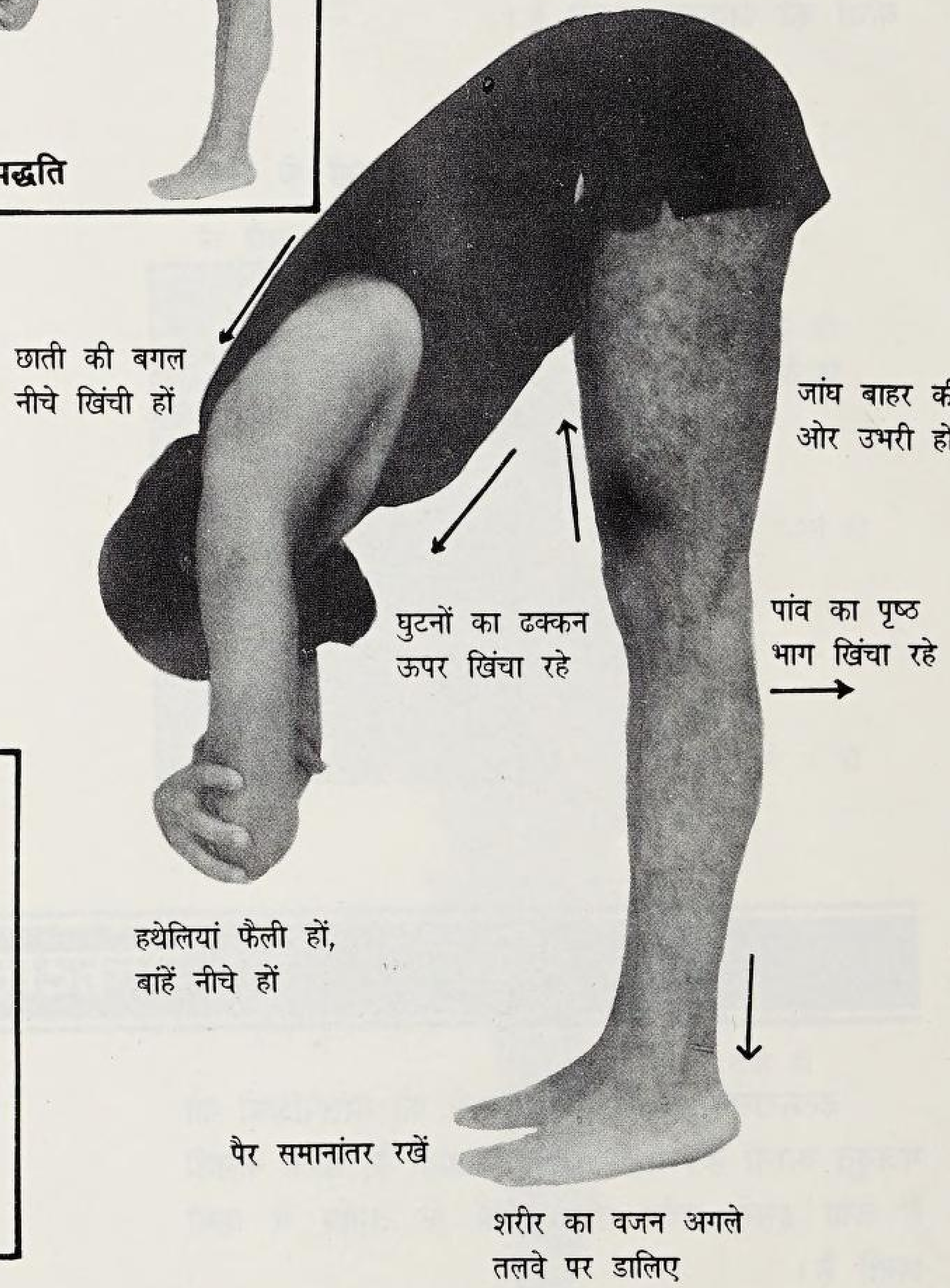


उत्तानासन

यह रीढ़ के ऊपरी हिस्से को तानता है क्योंकि यह पीठ के निचले हिस्से तथा गर्दन/कंधा-क्षेत्र की अकड़न को कम करता है। मुड़े हाथ जब फर्श की ओर ले जाए जाते हैं तो छाती के किनारे तन जाते हैं। साधक जब इस मुद्रा में थोड़ी देर तक रहता है तो घुटने के पिछले हिस्से में काफी खिंचाव होता है। इस खिंचाव के चलते शुरूआत में दर्द होता है। लेकिन इससे घबराना नहीं चाहिए क्योंकि वहां की पेशियां काफी मजबूत होती हैं और वे पांवों, घुटनों तथा रीढ़ के निचले हिस्से के संचालन में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करती हैं। इसमें चूंकि सिर का स्तर हृदय से नीचे आ जाता है, तंतु-पट में खिंचाव आ जाता है। इससे यह तब बहुत लाभदायक मुद्रा साबित होती है जब ताड़ासन, वृक्षासन जैसे खड़े होकर करने वाले आसन करें।



पद्धति



टखने को पकड़ना

हाथ पांव के पीछे

हथेली पांव के नीचे

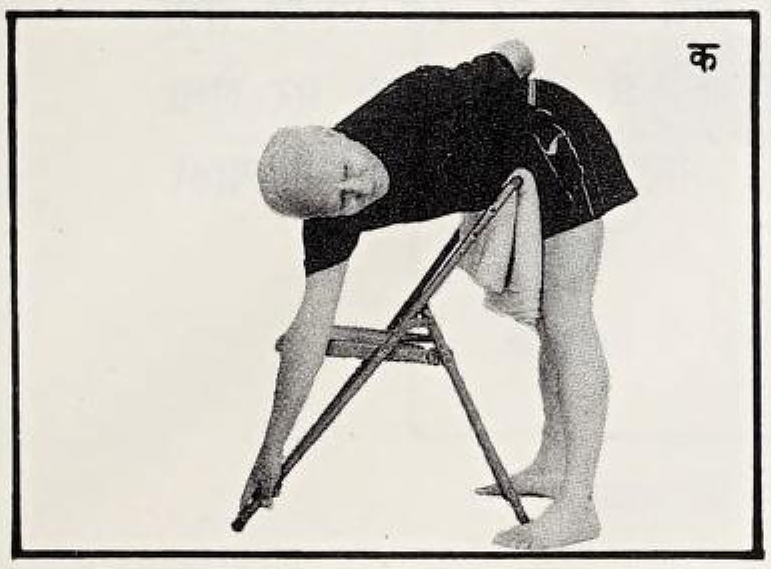
पांव ईंट पर रखें

एक टांग पद्मासन में हो

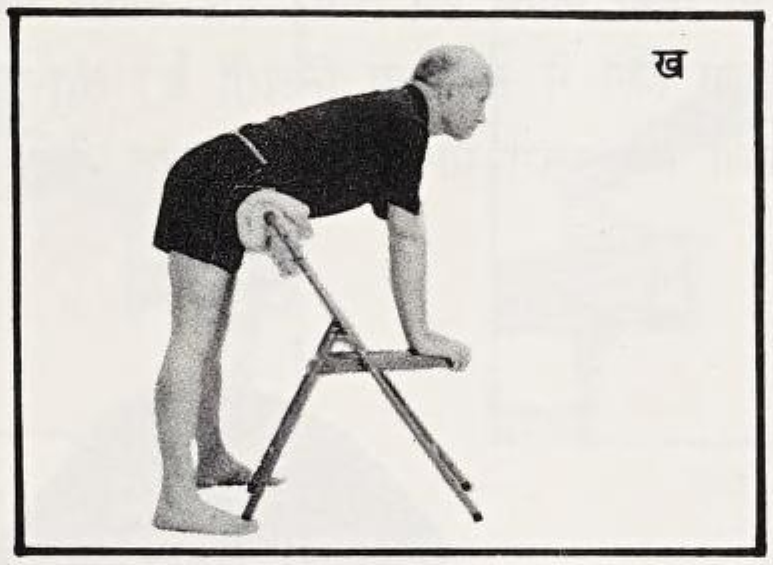
पांव बेंच पर रखें

उत्तानासन

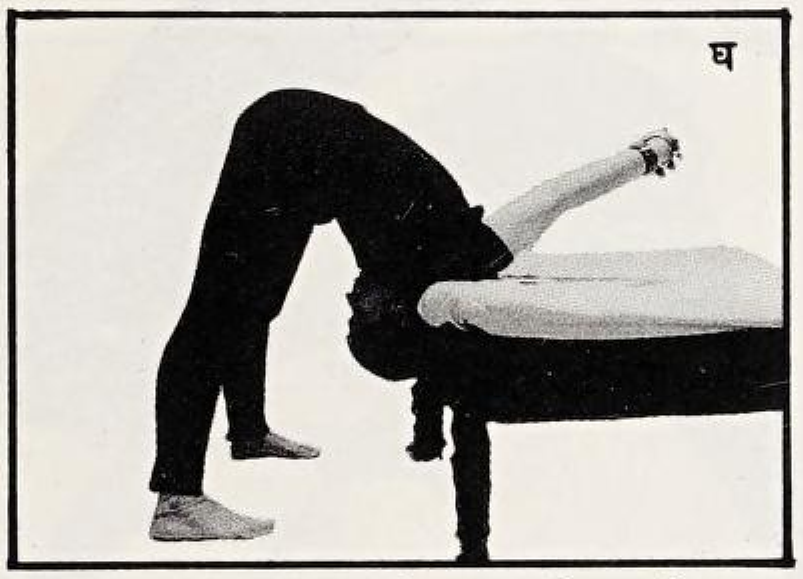
नौसिखियों के लिए



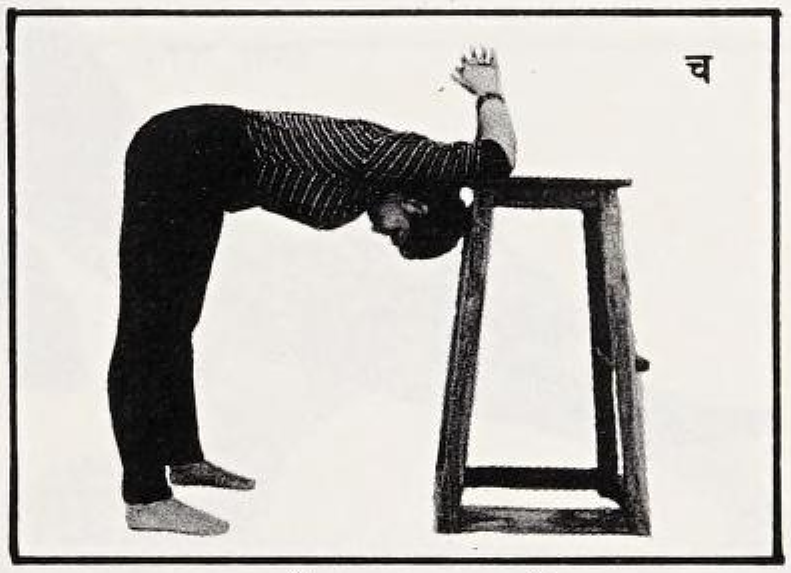
कुर्सी पर मुड़ें



उरु-मूलों को कुर्सी पर टिकाएं



पलंग के किनारे पर गर्दन



कुहनी स्टूल पर रखें

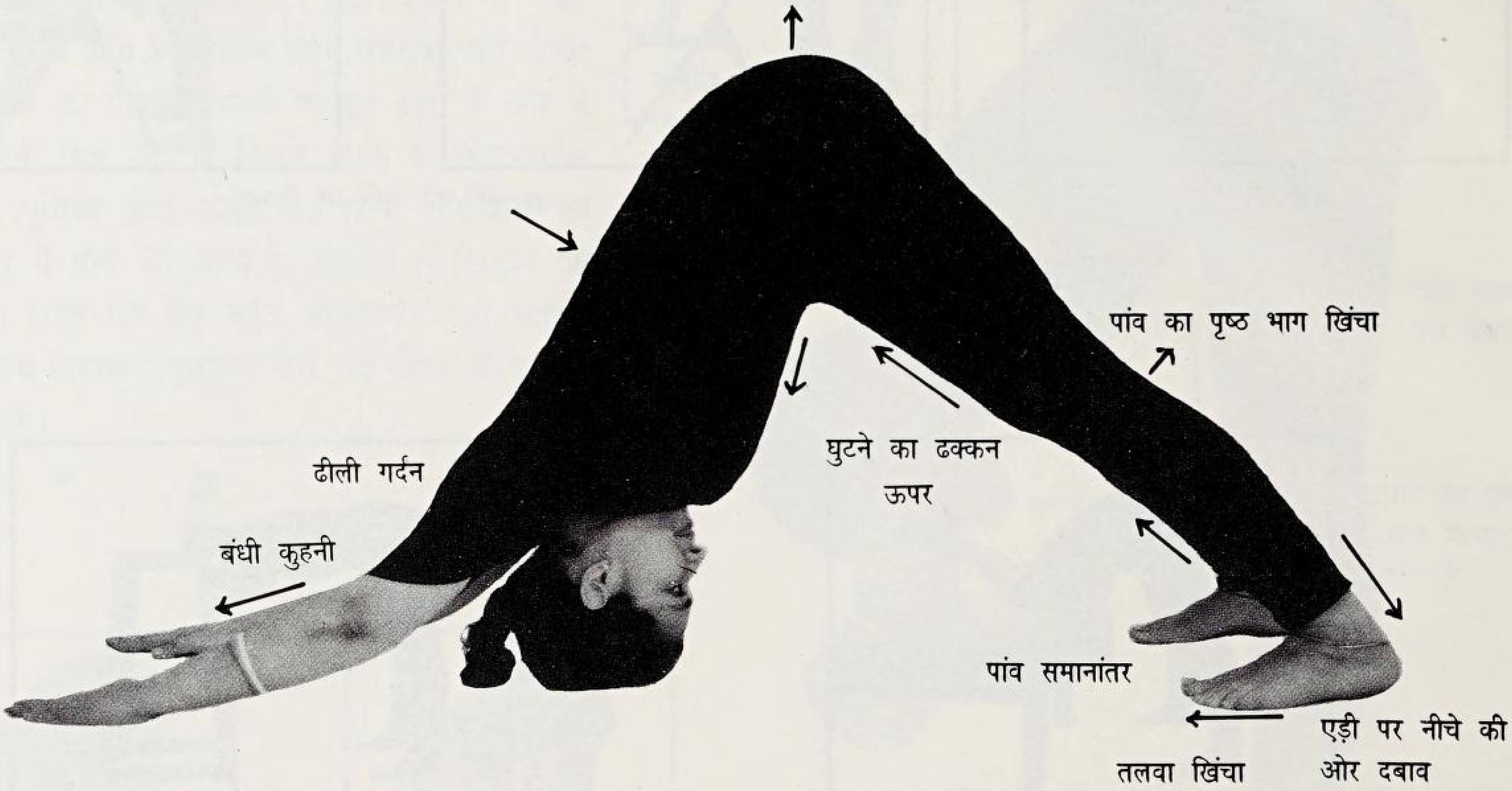
माथा पलंग पर

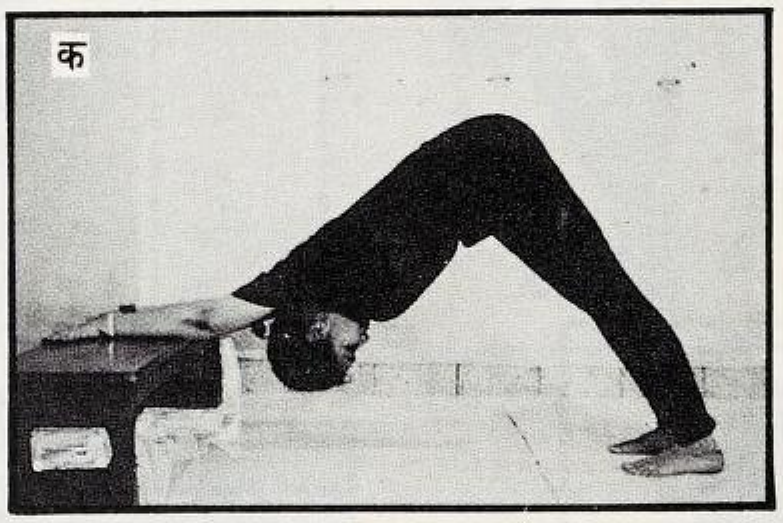
फंसी उंगलियां पीछे

पीठ दीवार से सटी हो

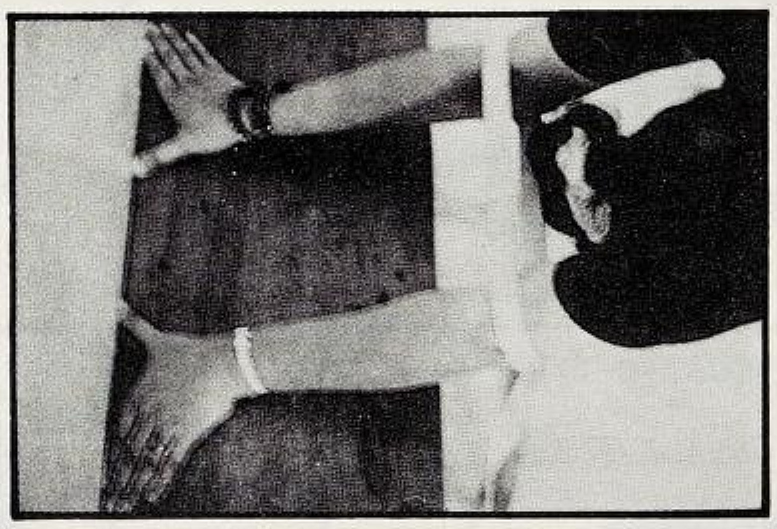
अधोमुख श्वानासन

उत्तानासन की तरह यह भी पिंडलियों, घुटने की पीछे की नसों तथा बाह्य और आंतरिक रीढ़, बांहों तथा कंधों को तानता है। इस तानने की प्रक्रिया में विभिन्न जोड़ों की अकड़न ढीली हो जाती है। इस आसन को शीर्षासन की प्रारंभिक मुद्रा भी कहा जाता है। अगर इसे किसी सहारे के साथ पांच से दस मिनट तक किया जाए तो आसन के बाद ताजा होने में सहायता मिलती है। तंतु-पट सांस लेने में अधिक हवा भर लेता है जिससे दिल पर दबाव घट जाता है। इससे पाचन तंत्र मजबूत होता है और आंतों में भरी गैस को बाहर निकालने में सहायता करती है।

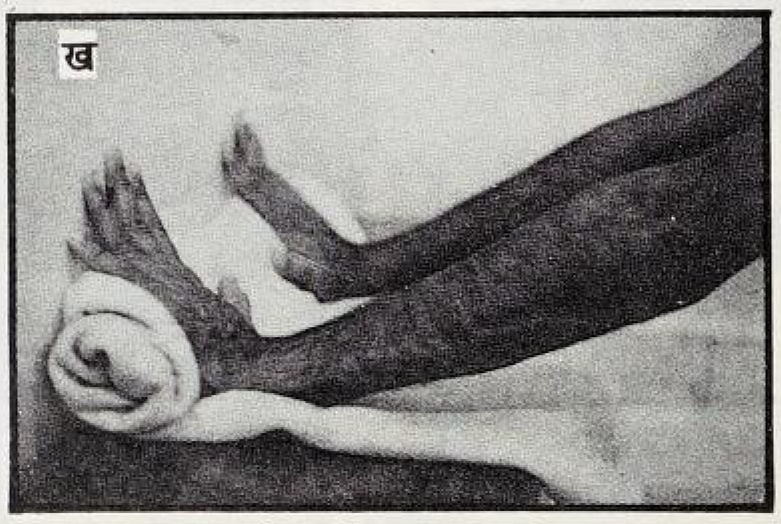




हाथ बेंच पर



कुहनी पर पट्टी

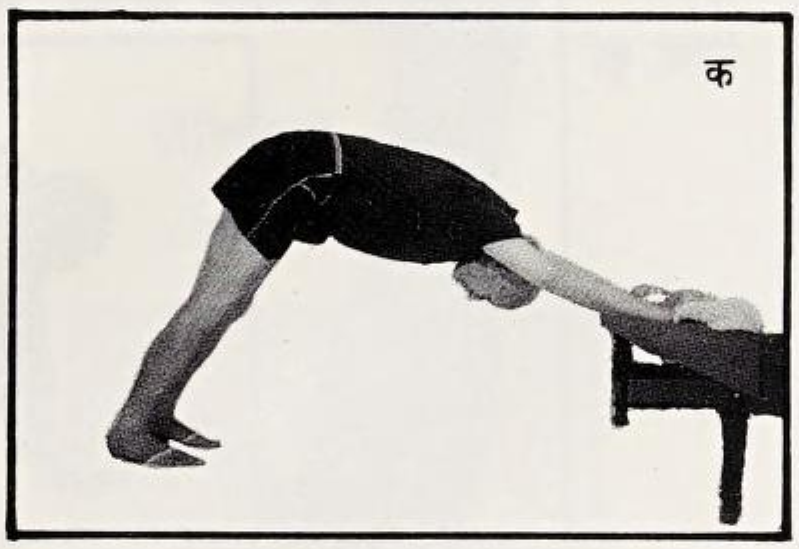


हाथ गोल किए गए कंबल पर
उंगलियां दीवार पर दबाव देती

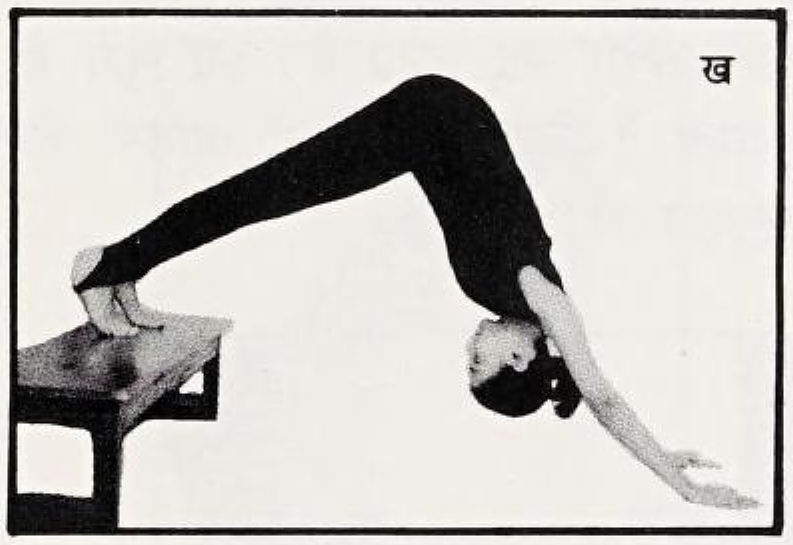
उल्टी मुड़ी उंगलियां

अधोमुख श्वानासन

नौसिखियों के लिए

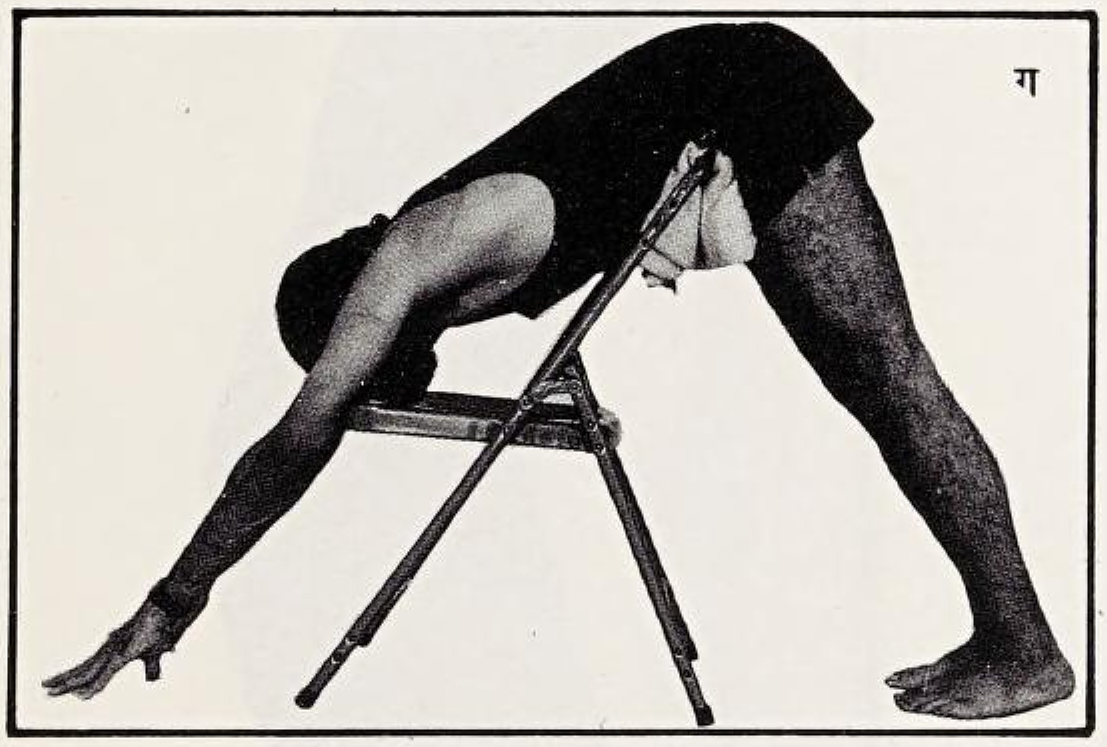


पलंग के किनारे पर हाथ

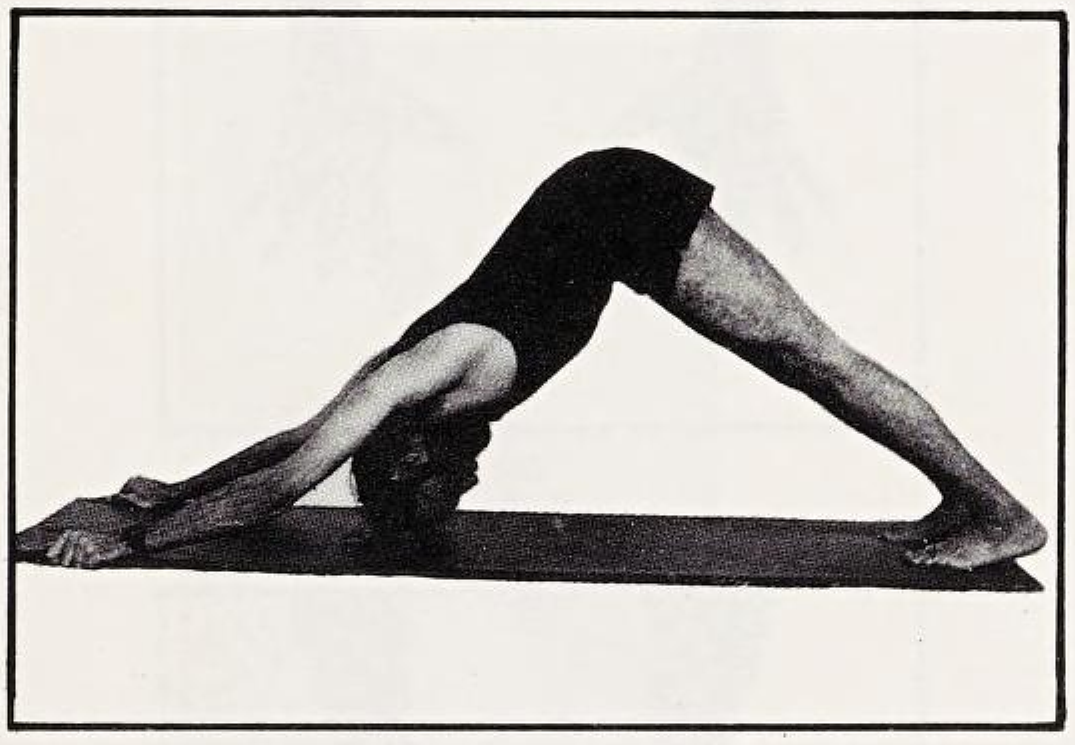


पांव बेंच के ऊपर

नौसिखियों के लिए

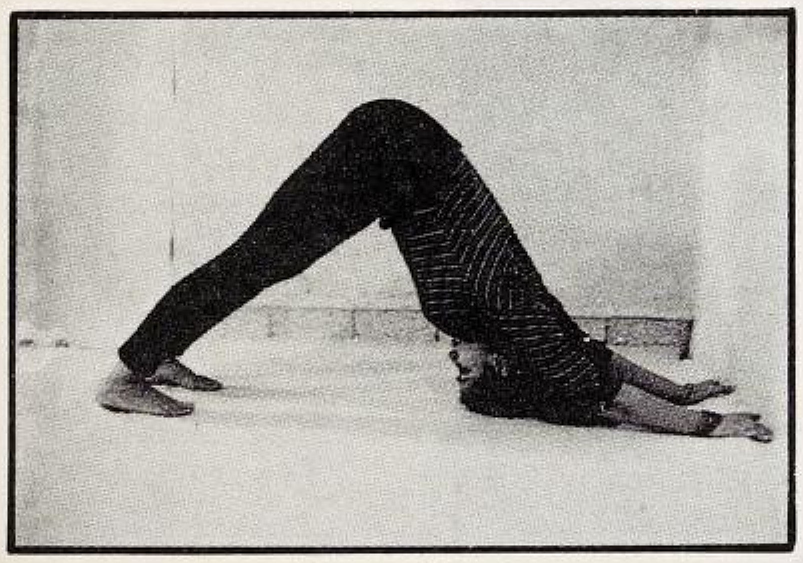


कुर्सी पर



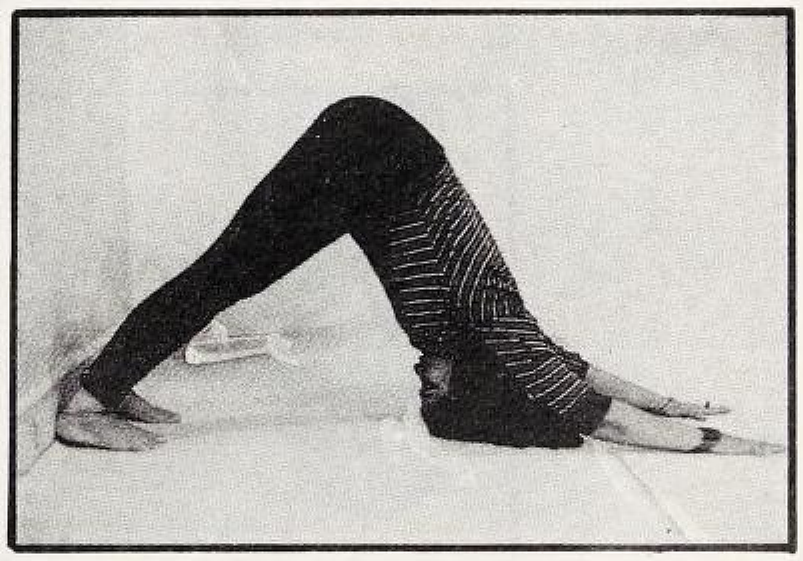
चटाई का किनारा पकड़कर

पद्धति



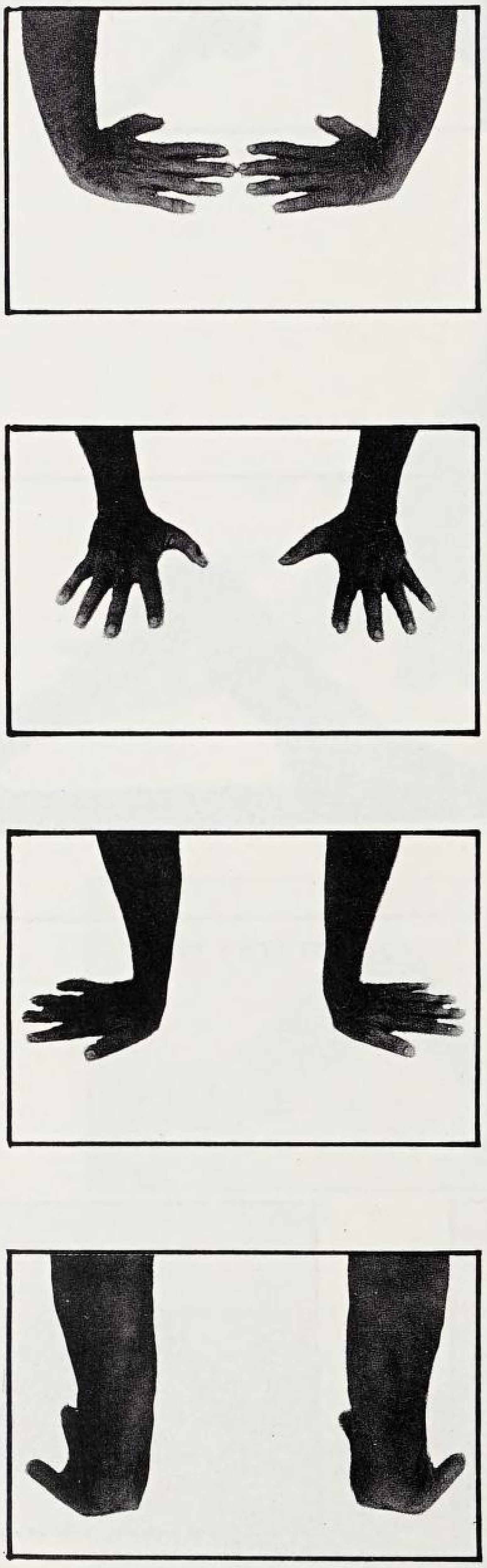
अंगूठा और तर्जनी दीवार तक

एड़ी को दीवार से लगाएं
और फर्श को दबाएं



अधोमुख वृक्षासन

यह गर्दन तथा कंधा-क्षेत्र में तनाव ढीला करता है तथा कंधों, बांहों और कलाइयों को मजबूत बनाता है। इन हिस्सों में रक्त संचार बढ़ जाता है। इस मुद्रा से रीढ़ में खिंचाव आता है जिससे वह दूसरे आसनों को करने के पूर्व अनुकूल हो जाता है।



हाथ की स्थितियां

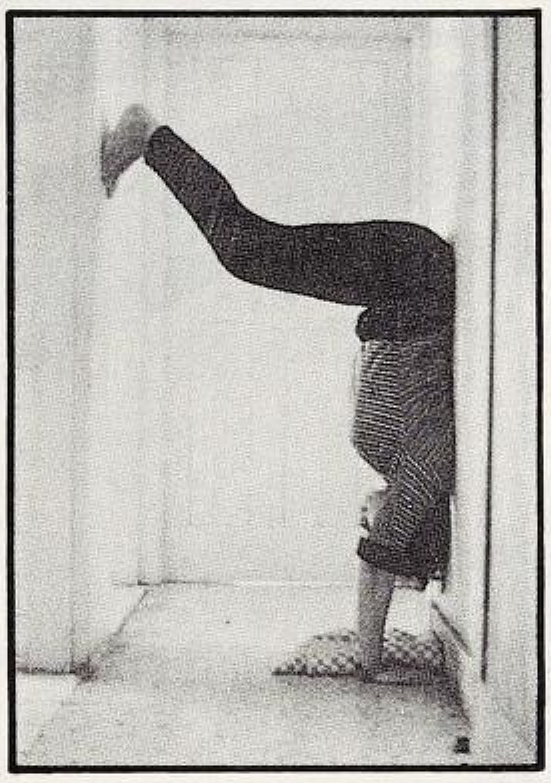
उछलकर पीठ को दीवार की तरफ करें

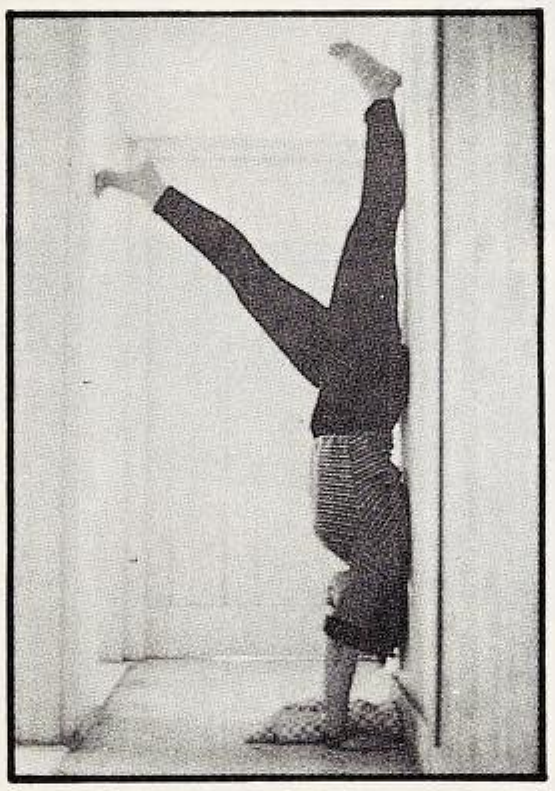
पद्धति

अधोमुख वृक्षासन

नौसिखियों के लिए

गलियारे या चौखट में

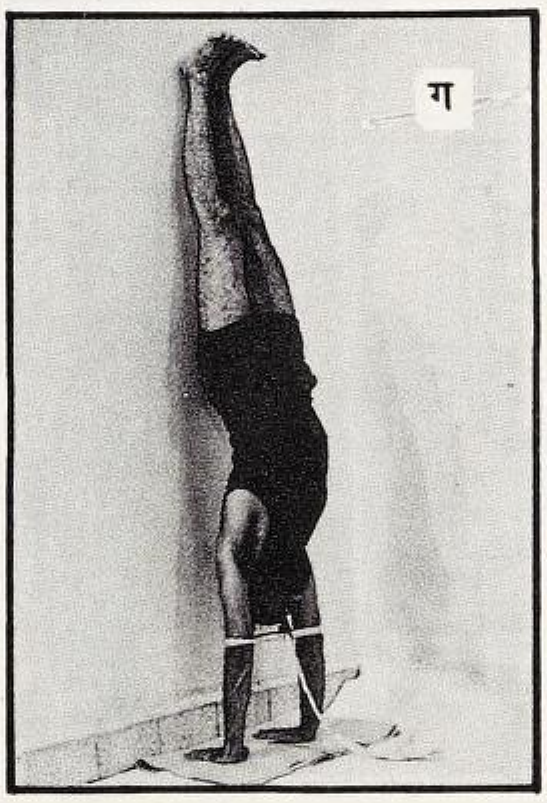




अन्य तरीके

वीरासन की तरह
झुके पांव

नौसिखियों के लिए दीवार
पर पांव चढ़ाने का तरीका



रस्सी में बंधी कुहनी

उत्थित हस्त पादांगुष्ठासन

यह पांव के पीछे की अति महत्वपूर्ण पेशियों पर असर वैसे ही डालता है जैसे उत्तानासन में वर्णित किया गया है। कूल्हे से लेकर कुहनी तक पूरी शरीर-रचना में ऐसी चुस्ती आ जाती है कि कूल्हे के जोड़ की अकड़न जाती रहती है। अगर इस आसन में पूरा वक्त दिया जाए तो दूसरे खड़े होकर और आगे झुककर करने वाले आसनों में आसानी रहती है। जिनकी रीढ़ के निचले हिस्से और घुटनों में दर्द रहता है, इस आसन को नियमित रूप से करें।

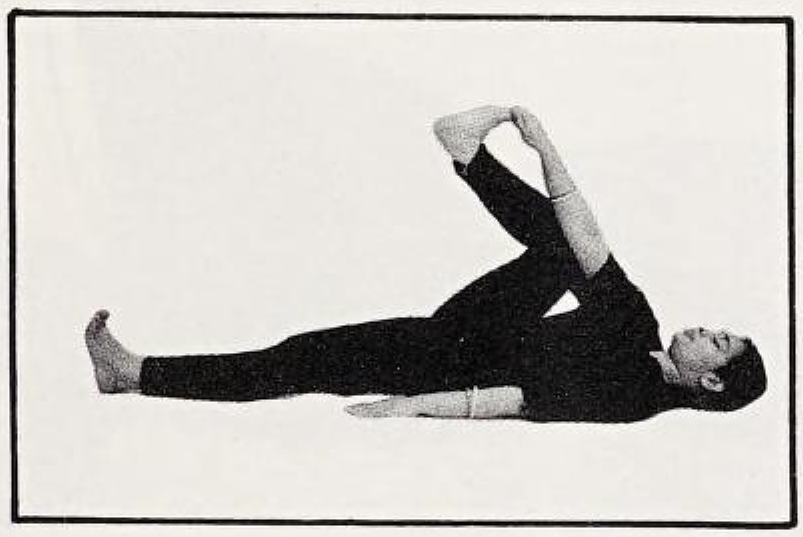
एड़ी का पिछला हिस्सा सीढ़ी पर

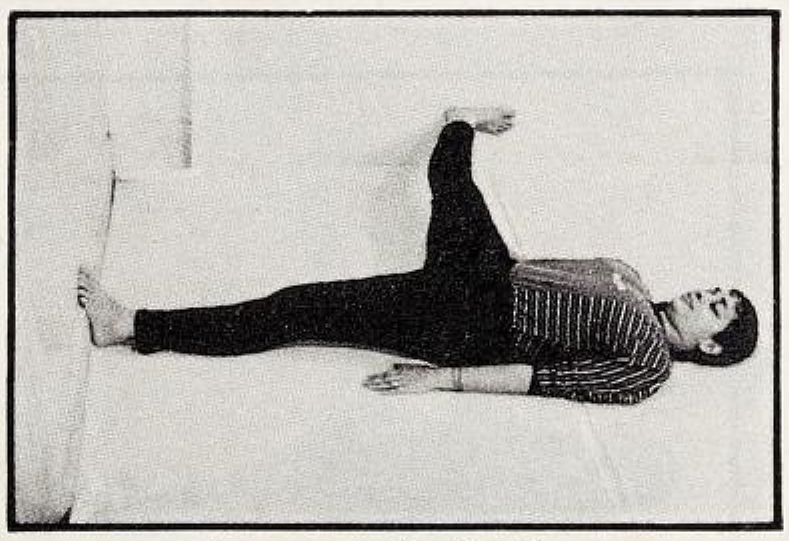
खिड़की की छड़ पर एड़ी

सुप्त पादांगुष्ठासन

यह पांव के पीछे की अति महत्वपूर्ण पेशियों पर वैसे ही असर डालता है जैसे उत्तानासन में वर्णित किया गया है। कूल्हे से लेकर कुहनी तक पूरी शरीर-रचना में ऐसी चुस्ती आ जाती है कि कूल्हे के जोड़ की अकड़न जाती रहती है। अगर इस आसन में पूरा वक्त दिया जाए तो दूसरे खड़े होकर और आगे झुककर करने वाले आसनों में आसानी रहती है। जिनके शरीर के निचले हिस्से और घुटनों में दर्द रहता है, इस आसन को नियमित रूप से करें।

पद्धति

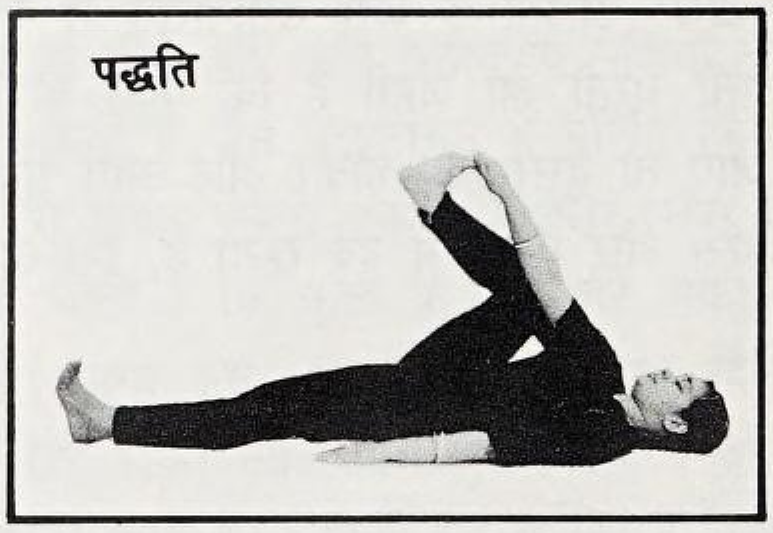


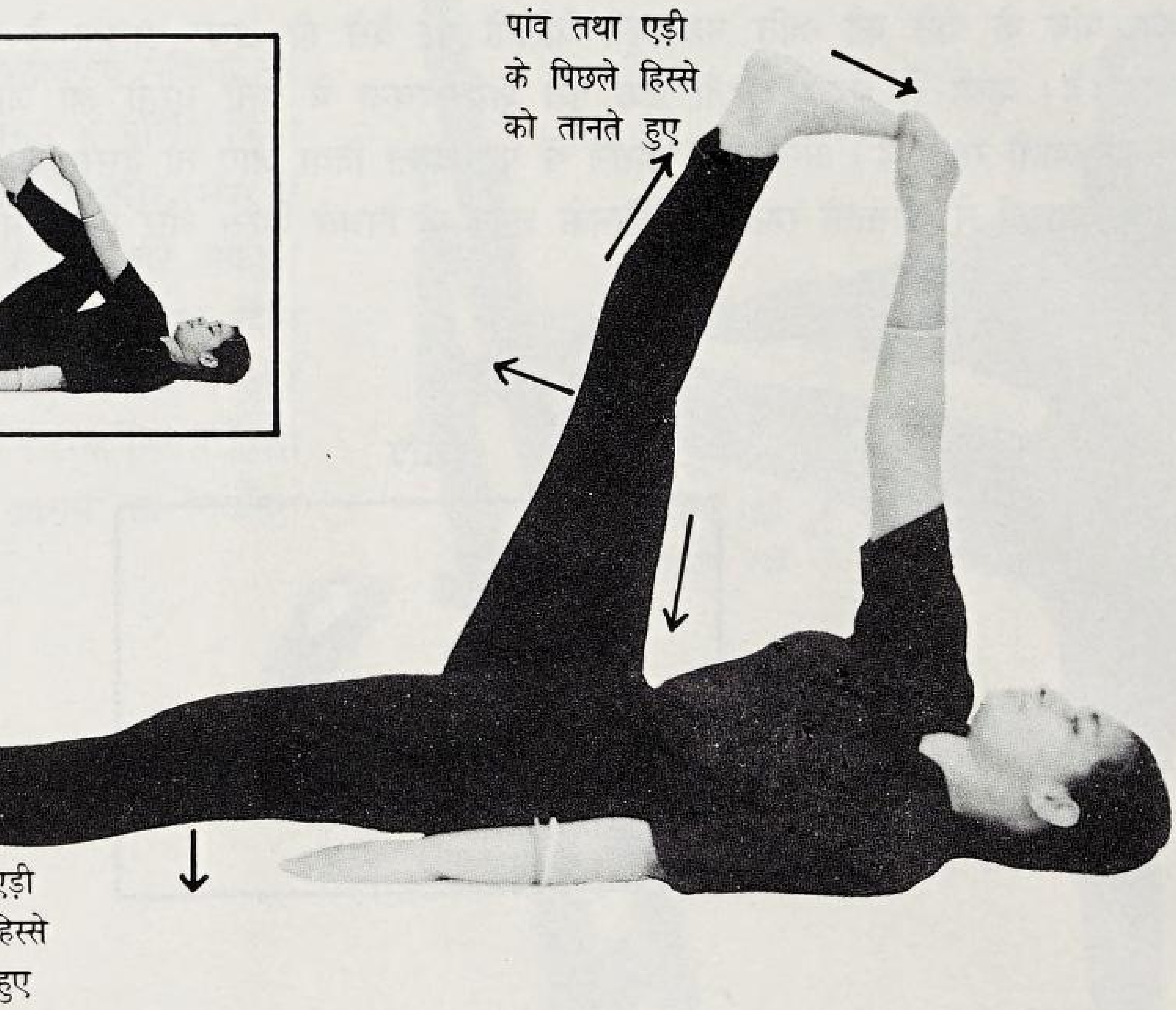


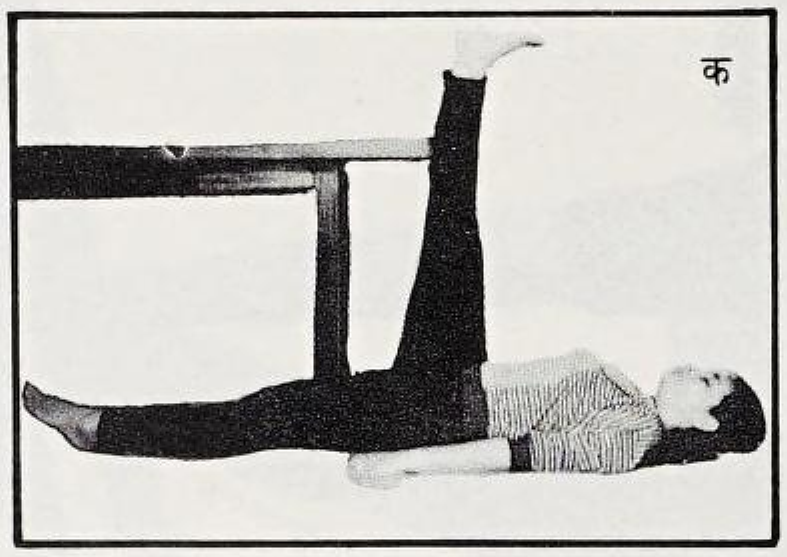
पांव बगल की दीवारों पर

पट्टी/रस्सी की सहायता से पांव दीवार पर

सुप्त पादांगुष्ठासन

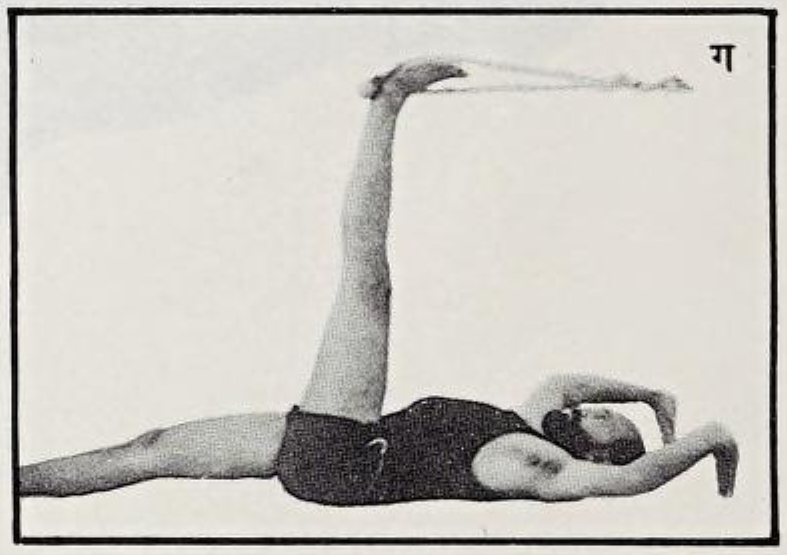


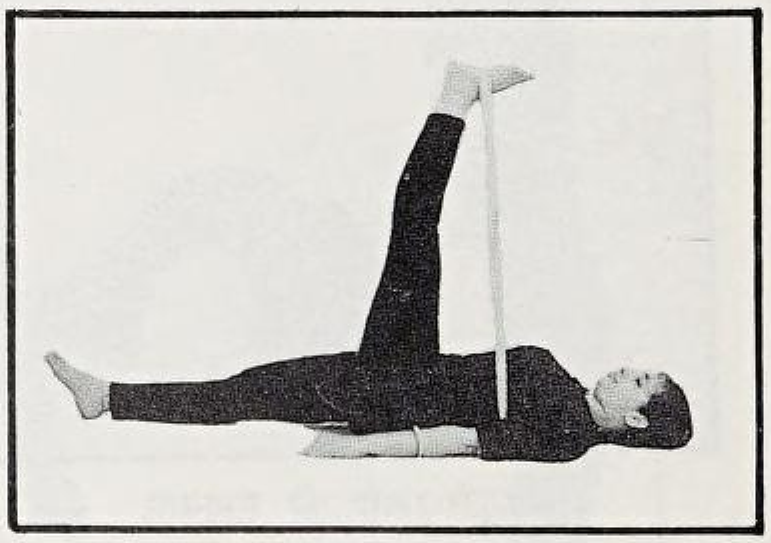




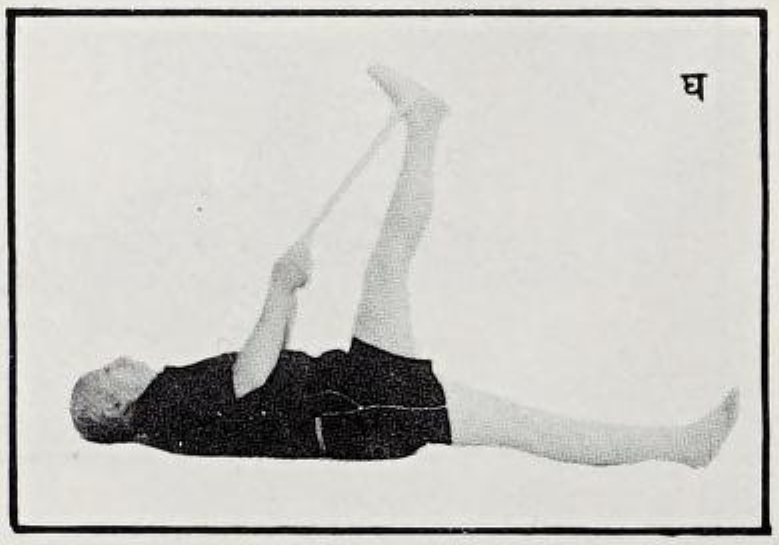
डाइनिंग टेबुल के
सहारे उठा पांव

एक पांव दीवार से
लगा, दूसरा सीधा





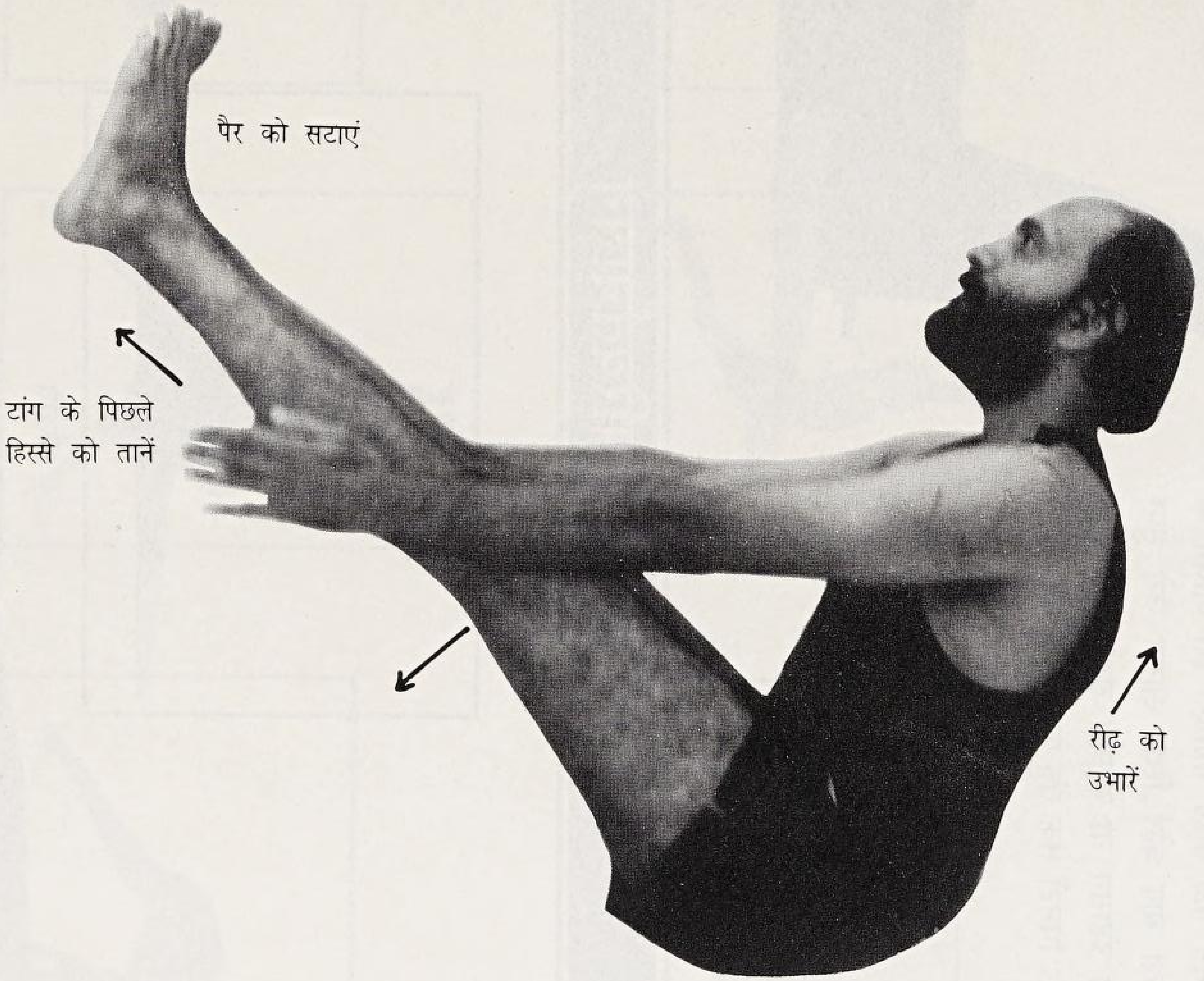
छाती के नीचे दबी पट्टी



पांव को पट्टी/रस्सी
के सहारे खींचना

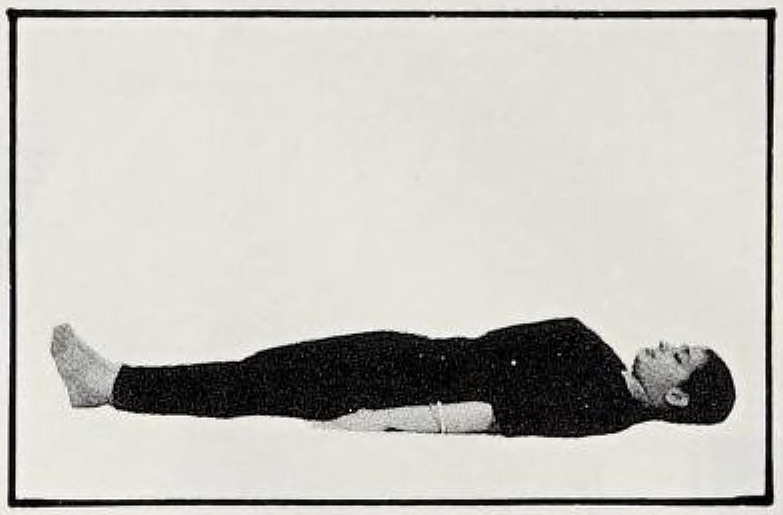
नावासन

यह पेट तथा अधोपीठ को मजबूत बनाता है और जठराग्नि को बढ़ाता है और भूख को तेज करता है। जठराग्नि बढ़ने से पाचन शक्ति बढ़ जाती है।

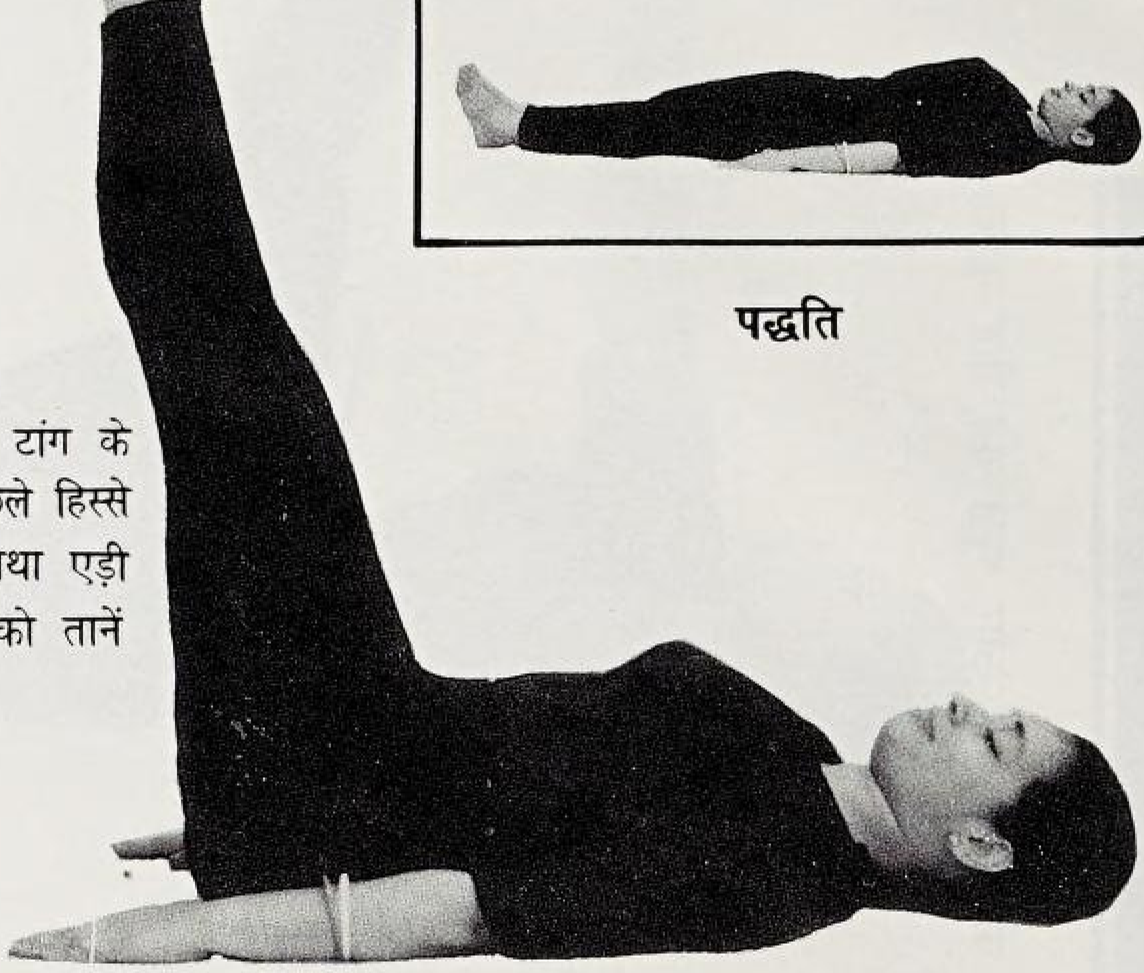


उर्ध्व प्रसारित पादासन

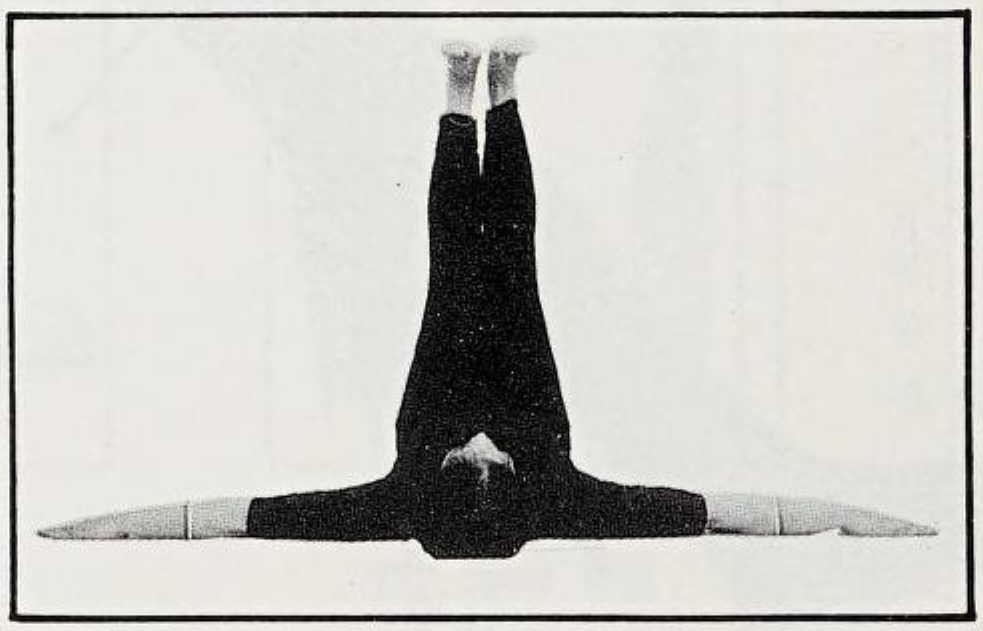
यह बहुत अच्छा व्यायाम है जिससे पेट और अधोपीठ मजबूत होती है, पाचन शक्ति बढ़ जाती है तथा कमर के हिस्से में जमा होती वसा घटने लगती है। पेट के सिकुड़ने से अंदरूनी अंग तथा अंतड़ियां चुस्त हो जाती हैं। *चेतावनी : जिन्हें निचली रीढ़ में दर्द की या स्नायविक तनाव की शिकायत हो अथवा जिन महिलाओं को स्त्री-रोग हो, उन्हें ये आसन नहीं करने चाहिएं।* इस आसन के पूरा होने के तुरंत बाद कोई स्थिर आसन जैसे सुप्त वीरासन, विपरीत दंडासन या सेतुबंध सर्वांगासन करना चाहिए ताकि कुछ मिनटों तक तंतु-पट में खिंचाव आए।



पद्धति



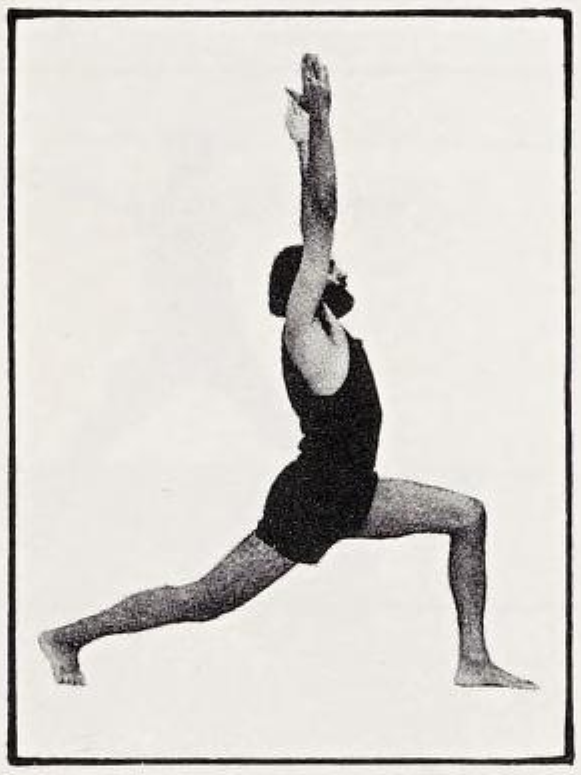
जठर परिवर्तनासन

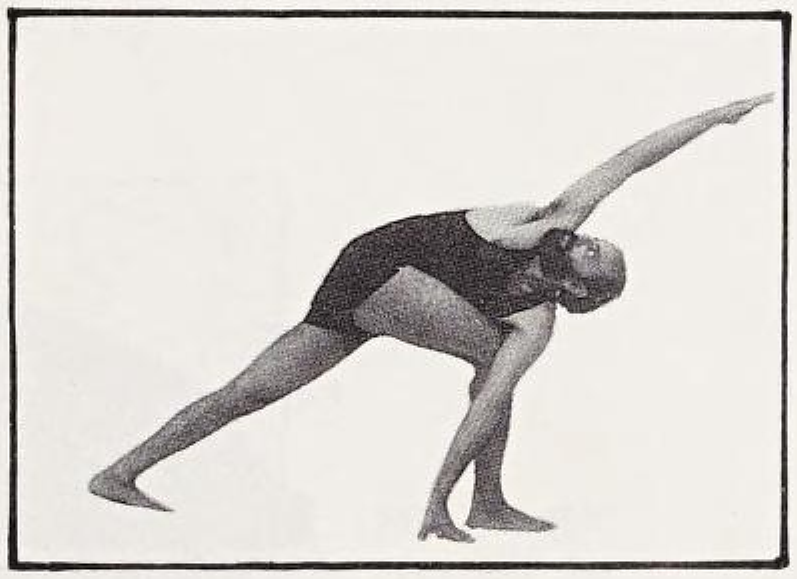
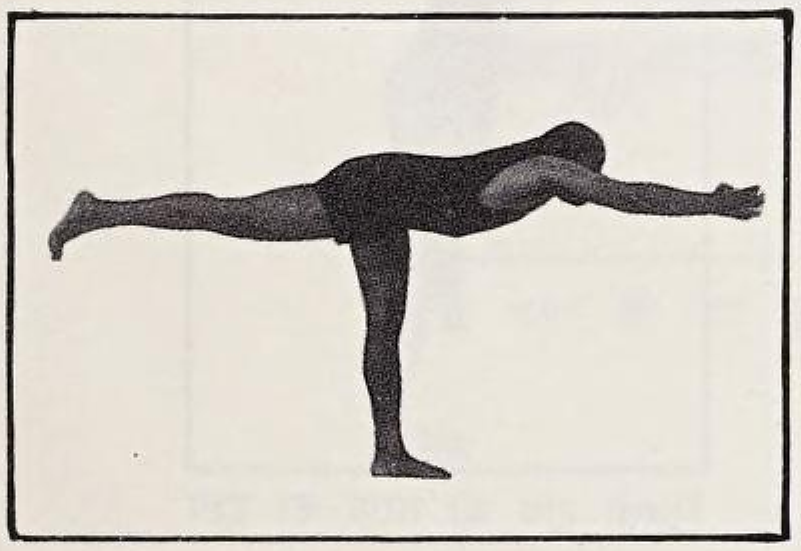
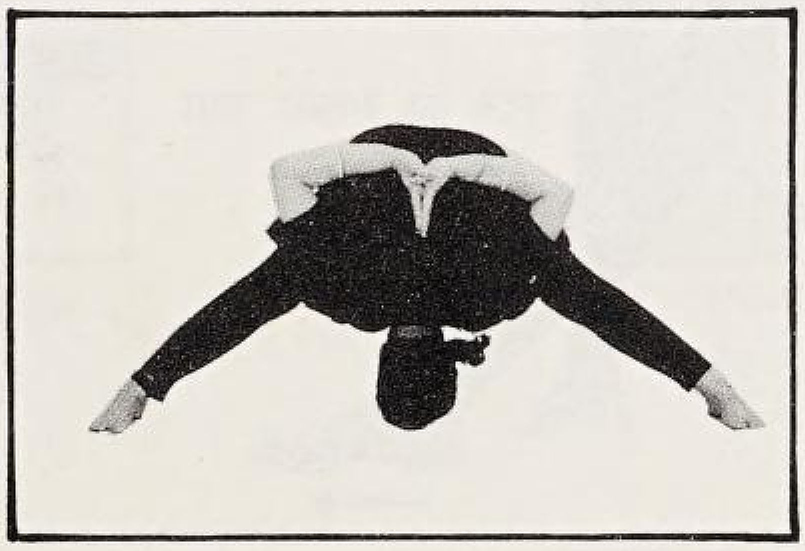


पद्धति

खड़ी मुद्राएं

योग प्रणाली की शक्ति इन्हीं आसनों पर आधारित है। ये शरीर के विभिन्न अंगों तथा जोड़ों को फैलाते हैं, शक्तिशाली बनाते हैं और उन्हें जागृत कर देते हैं। इस प्रक्रिया में पूरी शरीर-रचना को संतुलित कर देते हैं। गलत संचालन, गलत आदतों तथा एक ओर झुके रहने के चलते मांसपेशियों में जो असंतुलन पैदा होता है, इन आसनों से वे भी ठीक हो जाते हैं। रीढ़ की मांसपेशियां, अंग तथा संबंधित जोड़ काफी आगे झुकने, पीछे झुकने या संचालन वाले आसनों को करने के लिए तैयार हो जाते हैं। अच्छा यह है कि इन मुद्राओं को पहले दीवार के सहारे करें।

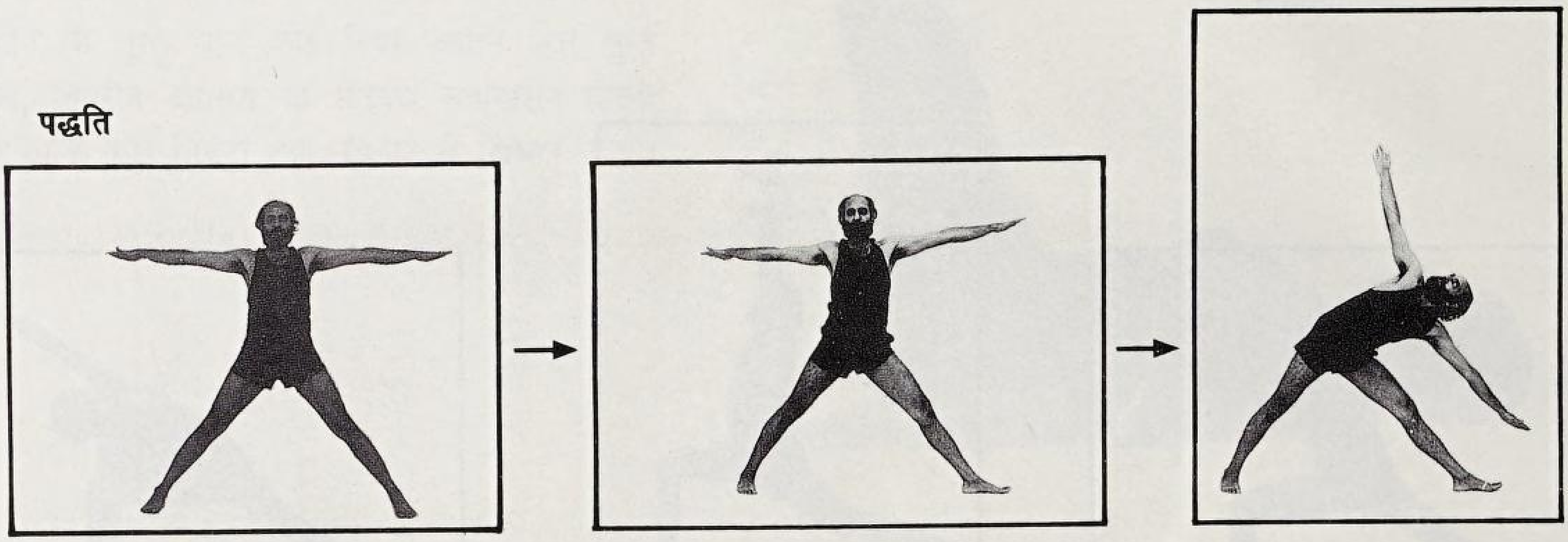


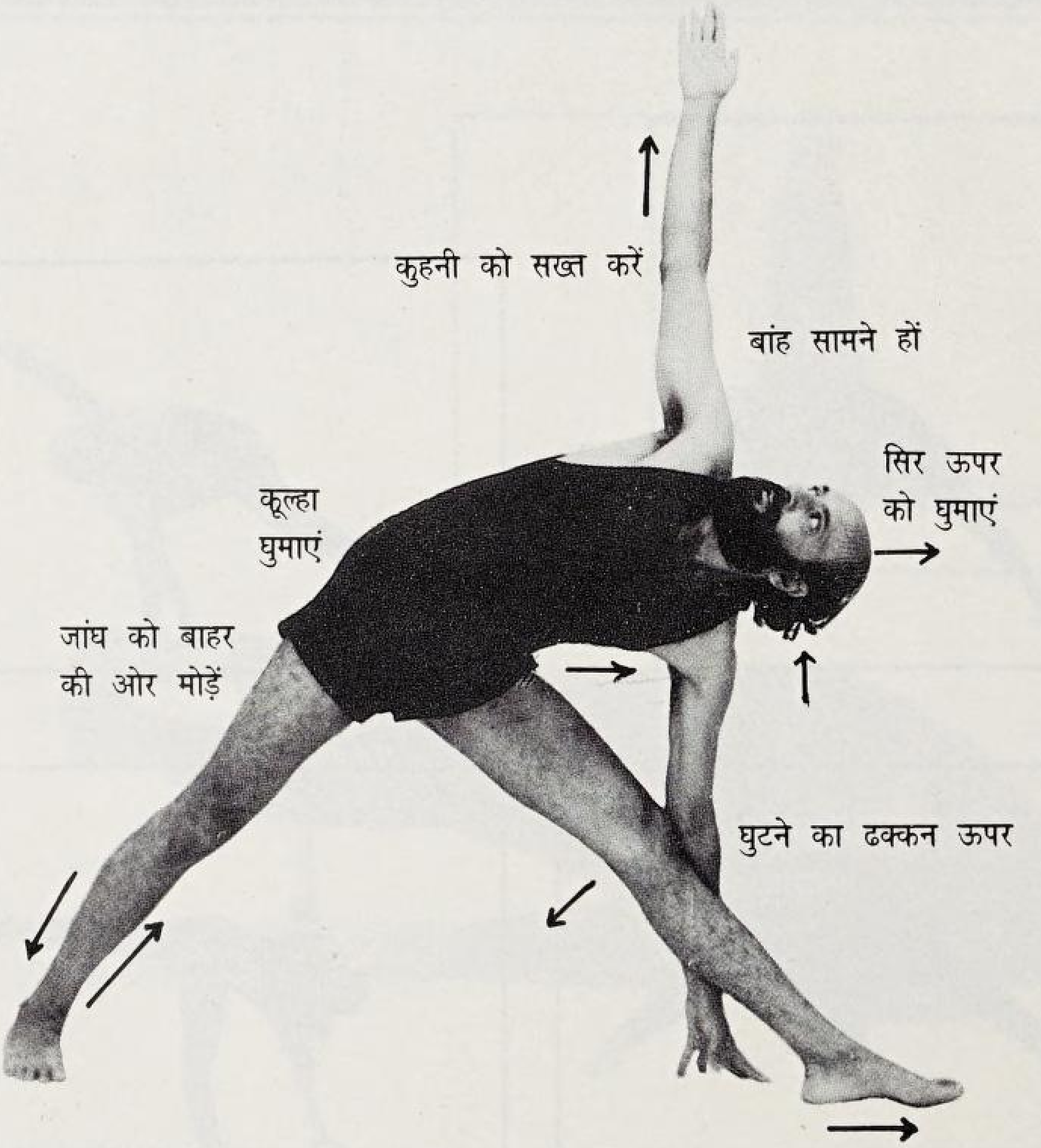




त्रिकोणासन

शीर्षासन को योगासनों का राजा कहा जाता है तो त्रिकोणासन को योगासनों का मंत्री कहा जाना चाहिए। वैसे तो यह सरल दीखता है, लेकिन इसमें कंपन के साथ जो गतिशीलता अंतर्निहित है, वह अनुभव किये जाने योग्य है। इस आसन को दुहराने के वक्त भी इसका अनुभव नया जैसा ही लगता है। दोनों टांगों में घुटनों के ऊपर की पेशियों तथा पांव के पीछे की पेशियों में खिंचाव होने से साधक को महसूस होता है कि उसके दोनों पांवों में शरीर की ठोस आधारशिला बनाई जा रही है। घुटनों, कूल्हों, कंधों, कुहनियों, कलाइयों और पूरी रीढ़ में अच्छा खिंचाव होता है और इससे साधक की मुद्रा सहज, प्राकृतिक संरचना वाली हो जाती है।

पद्धति

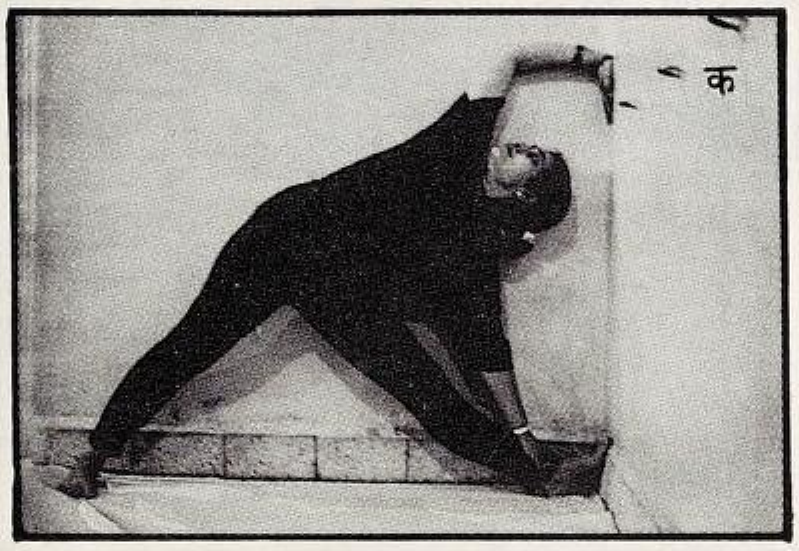




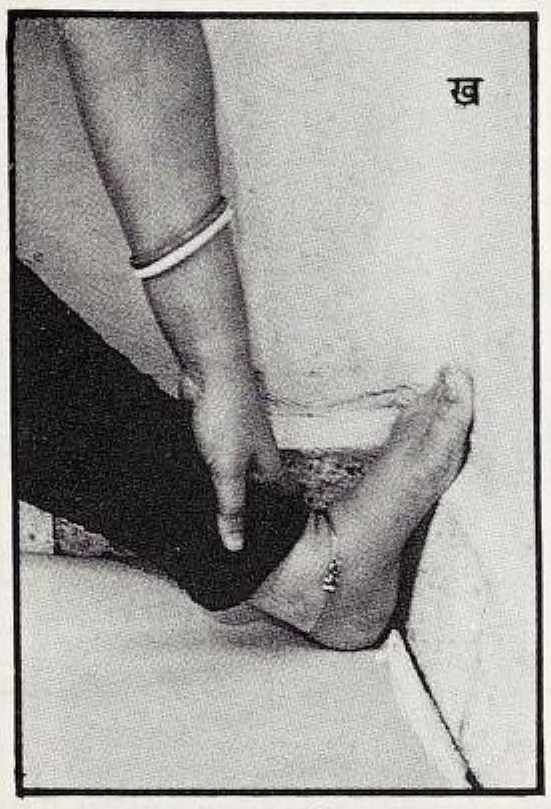
पिछली टांग की तरफ का दृश्य

त्रिकोणासन

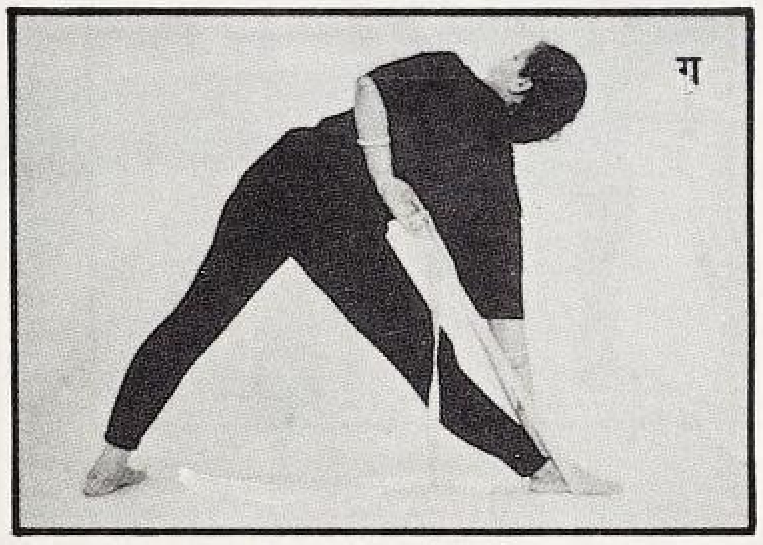
अन्य तरीके



ऊपरी हाथ की उंगलियां
नीचे की ओर, पैर का अंगूठा
ऊपर दीवार पर



पूरा तलवा दीवार पर

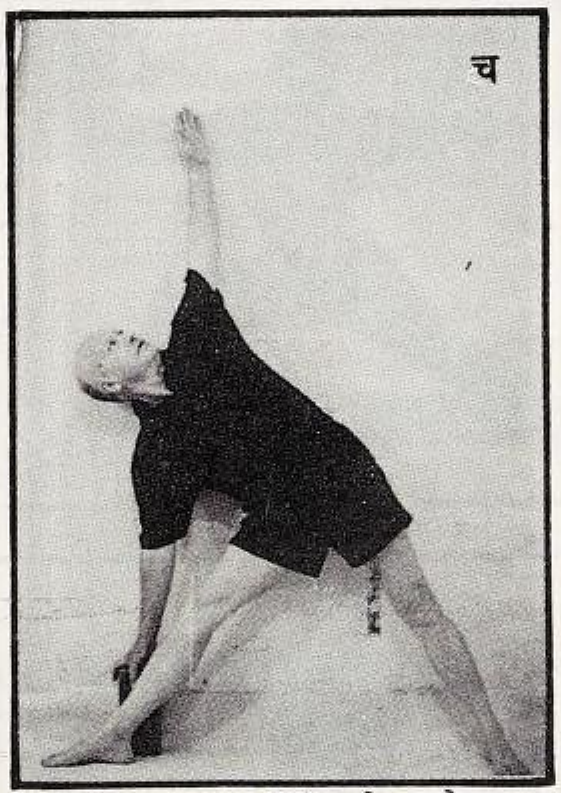


पट्टी पीछे की ओर

पिछला पैर दीवार की ओर

नौसिखियों के लिए

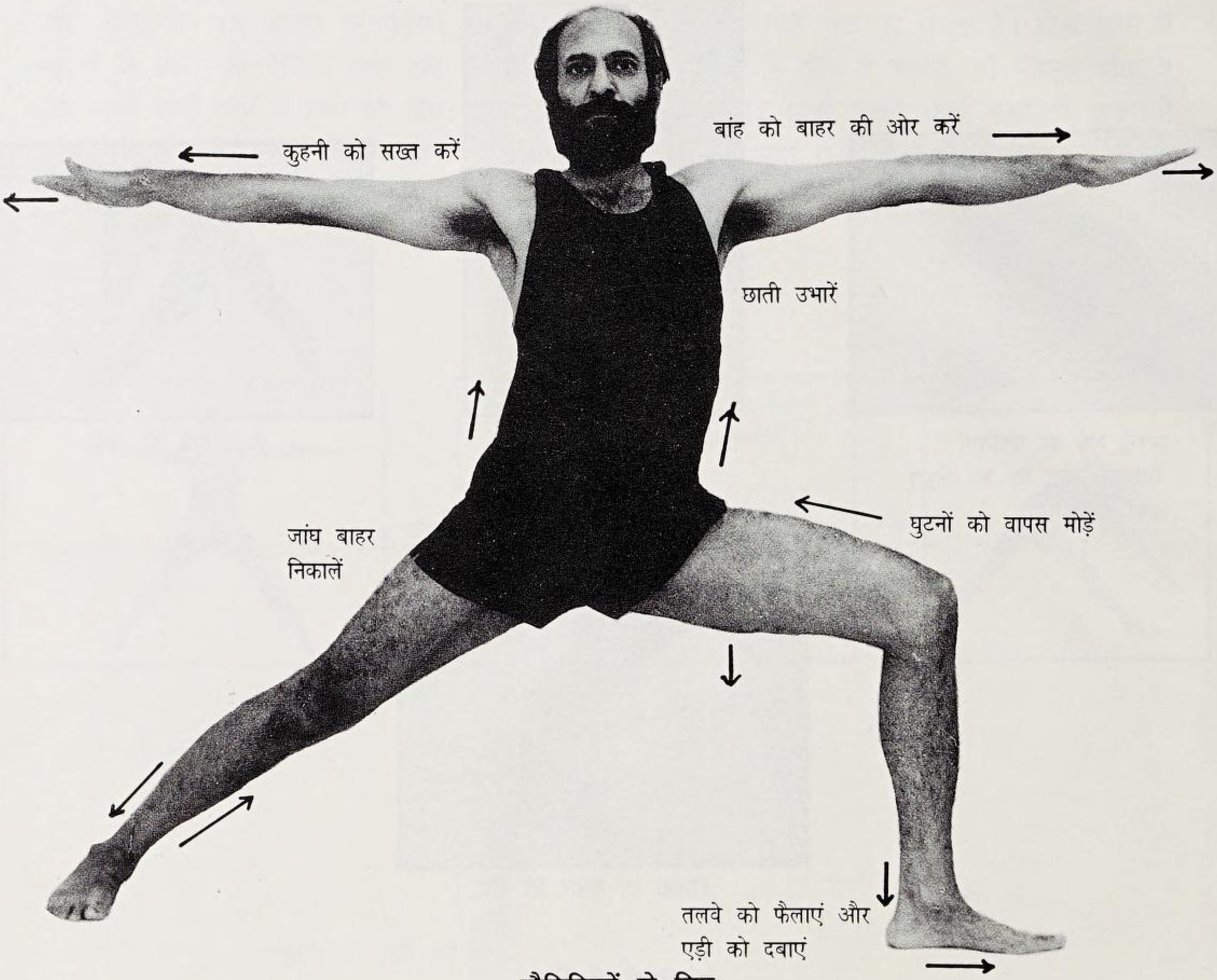
पलंग की ओर झुकते हुए



हाथ के नीचे ईंट और
पीठ दीवार की ओर

वीरभद्रासन II

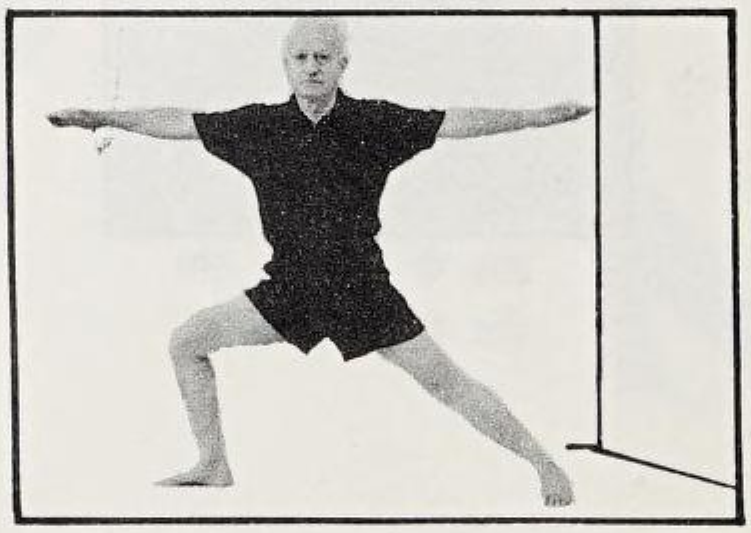
इस आसन में रीढ़ काफी उभर जाती है, इसलिए टांगों और कंधों में गजब की शक्ति आ जाती है। कूल्हे के जोड़ की अकड़न भी जाती रहती है। तंतु-पट बहुत खुल जाता है, जिससे ऐसे कठिन आसन में अधिक आक्सीजन मिलने की समस्या भी हल हो जाती है।



नौसिखियों के लिए

दीवार की ओर उलटा झुककर पांव के पंजे दीवार पर रखें

जांघ कुर्सी पर



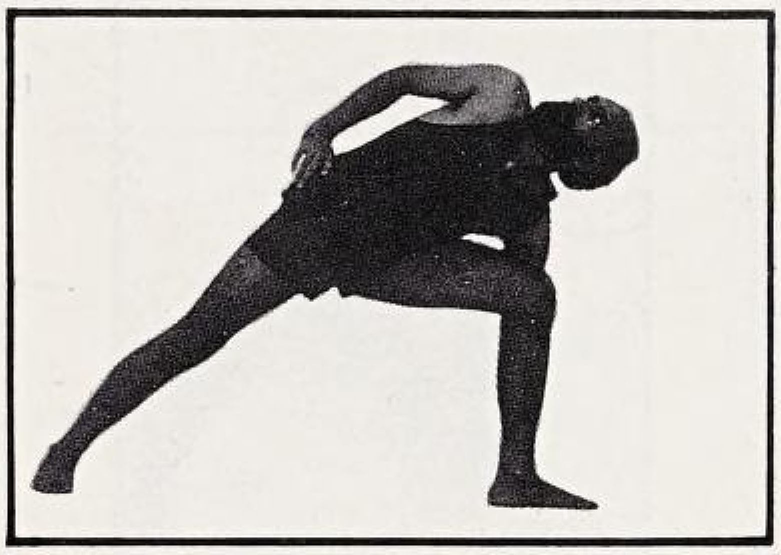
दीवार की तरफ झुकें

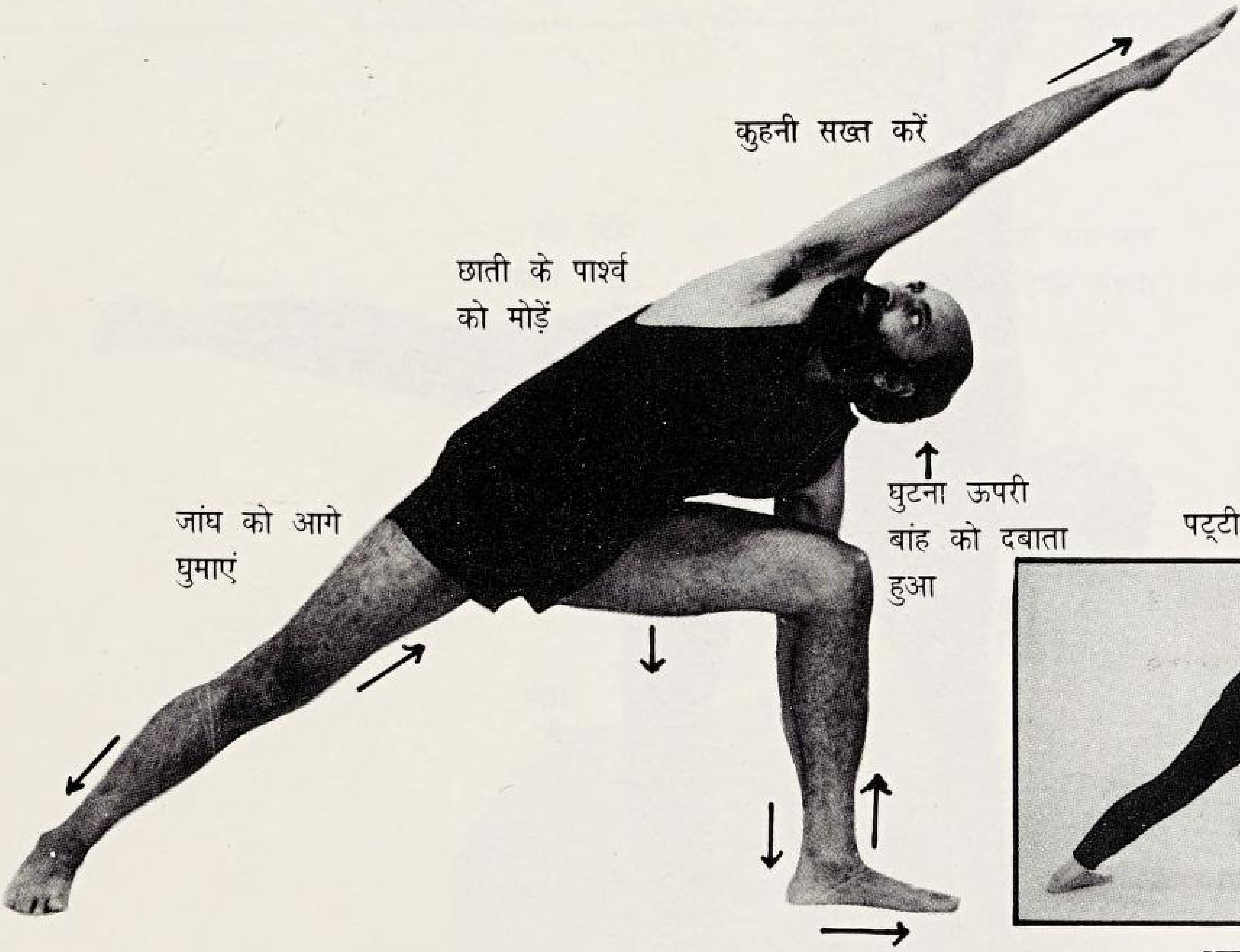
पिछला पांव दीवार पर

पार्श्व कोणासन

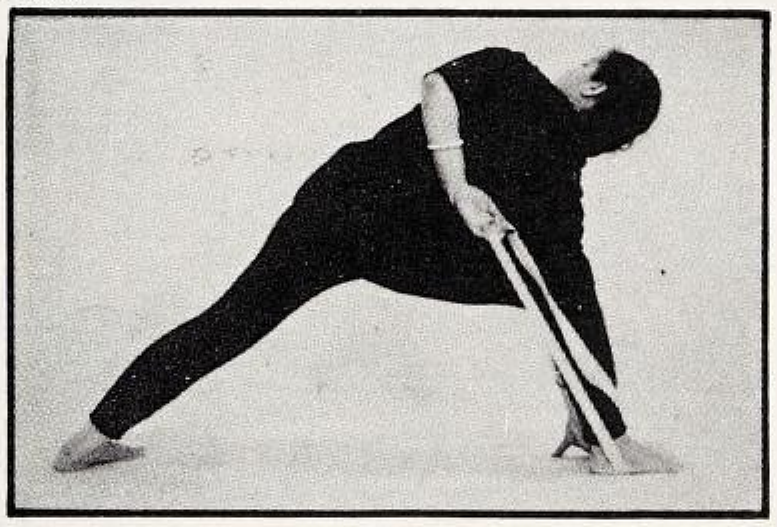
इस आसन में श्रोणी से नीचे का शरीर का हिस्सा पूर्व में दिए गए आसन जैसा ही रहता है। लेकिन रीढ़ के किनारे को तानने के चलते पीठ का ऊपरी हिस्सा जाग्रत हो जाता है। कूल्हे के पार्श्व इतने खिंच जाते हैं कि वहां वसा का जमाव नहीं हो पाता।

पद्धति





पट्टी पीछे से

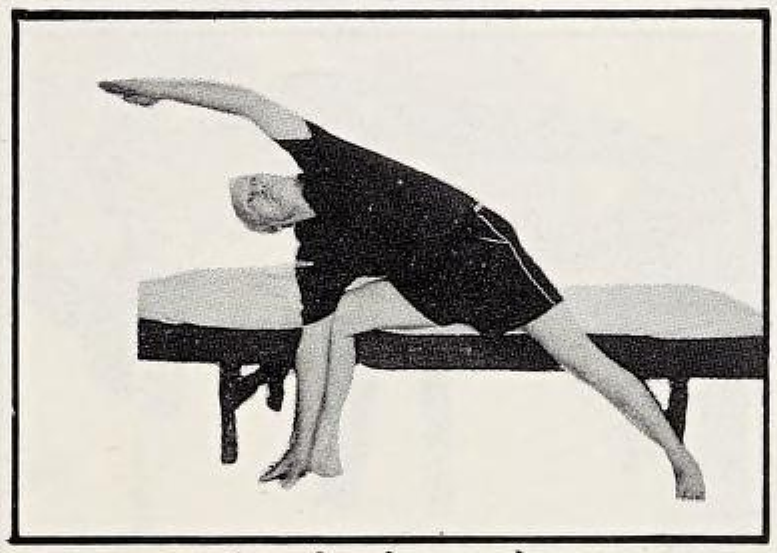


अन्य प्रकार

नौसिखियों के लिए

उंगली नीचे की ओर

दीवार की ओर झुकते हुए हाथ ईंट पर



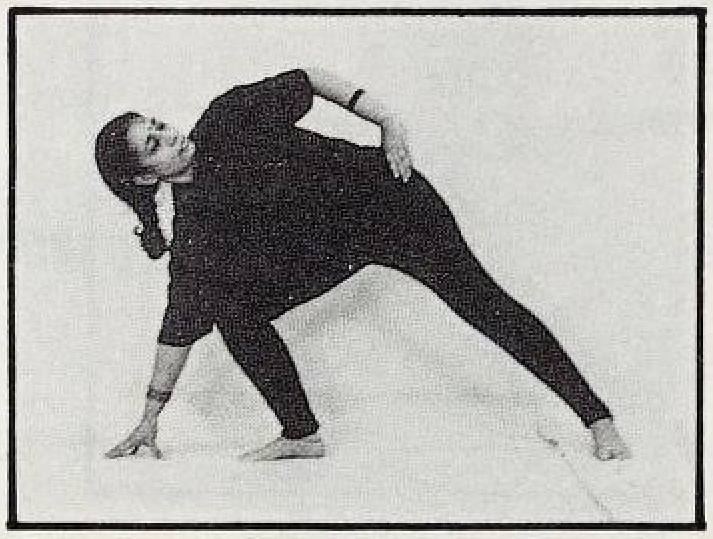
पलंग की ओर झुकते हुए

हाथ घुटनों के सामने पांव के पंजे दीवार पर

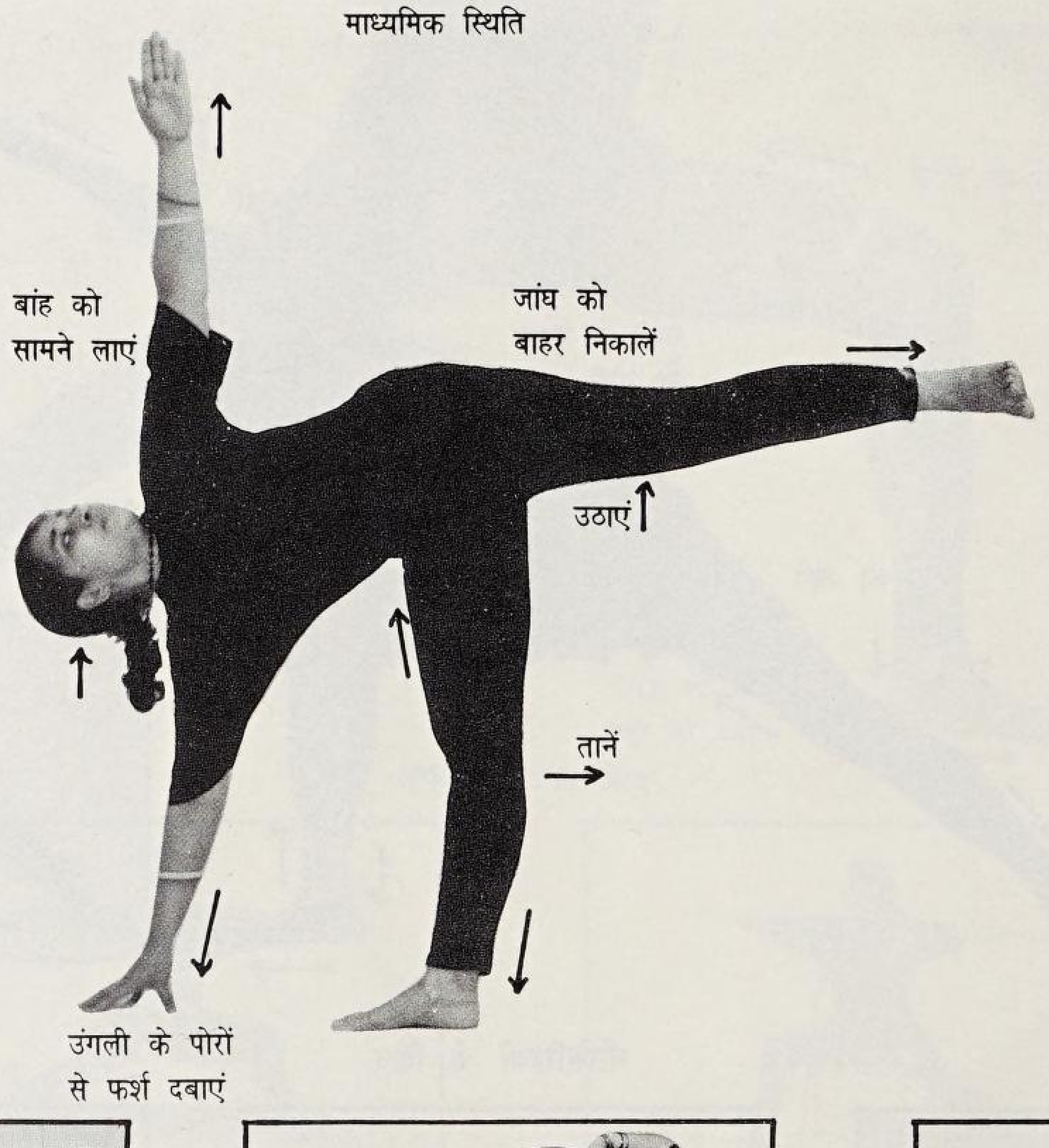
अर्ध चन्द्रासन

इस आसन में शरीर का वजन एक पांव पर ही आ जाता है जिससे इसकी पेशियां तो मजबूत होती ही हैं, साथ में कूल्हे और घुटनों के जोड़ भी मजबूत हो जाते हैं। यह कूल्हे में आई अकड़न को दूर करने वाले सर्वोत्तम आसनों में से एक है। पीठ के निचले हिस्से (अधोपीठ) को भी इससे आंराम मिलता है।

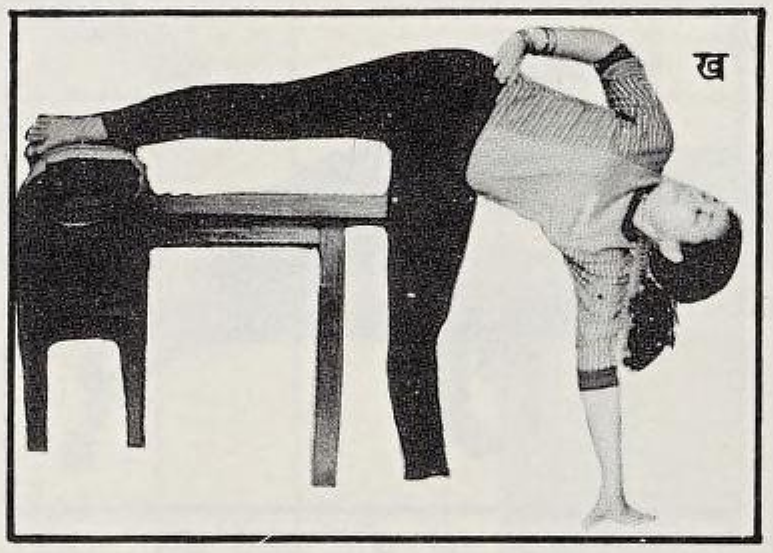
पद्धति



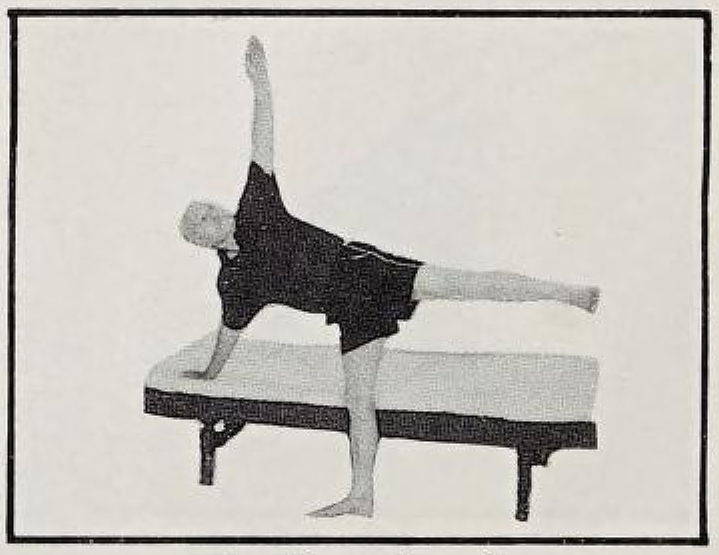
माध्यमिक स्थिति



दीवार की ओर झुकें
हाथ ईंट पर रहे



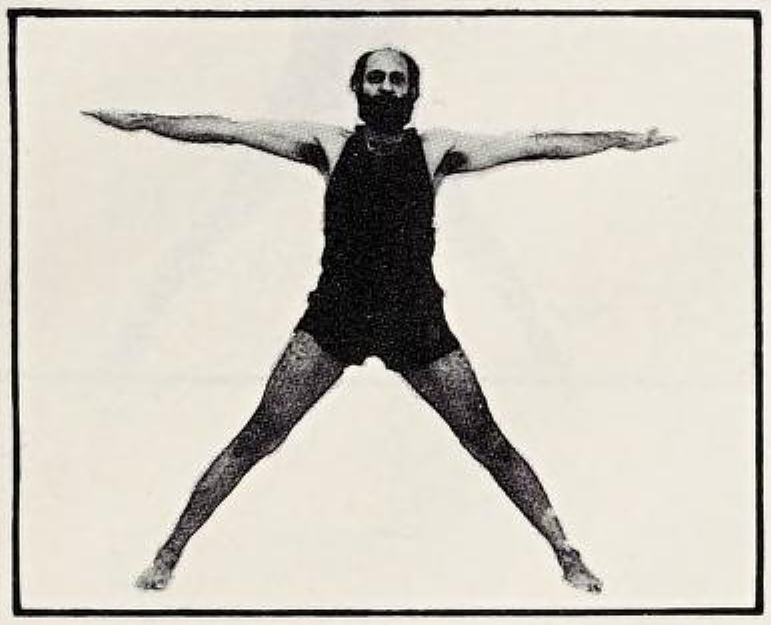
पांव डाइनिंग टेबल पर

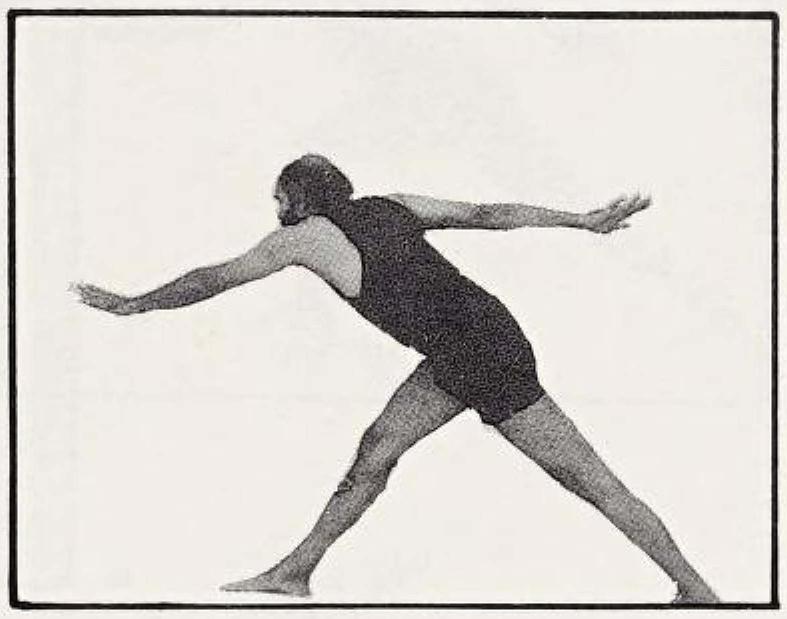


पलंग के सहारे झुकें

परिवृत्त त्रिकोणासन

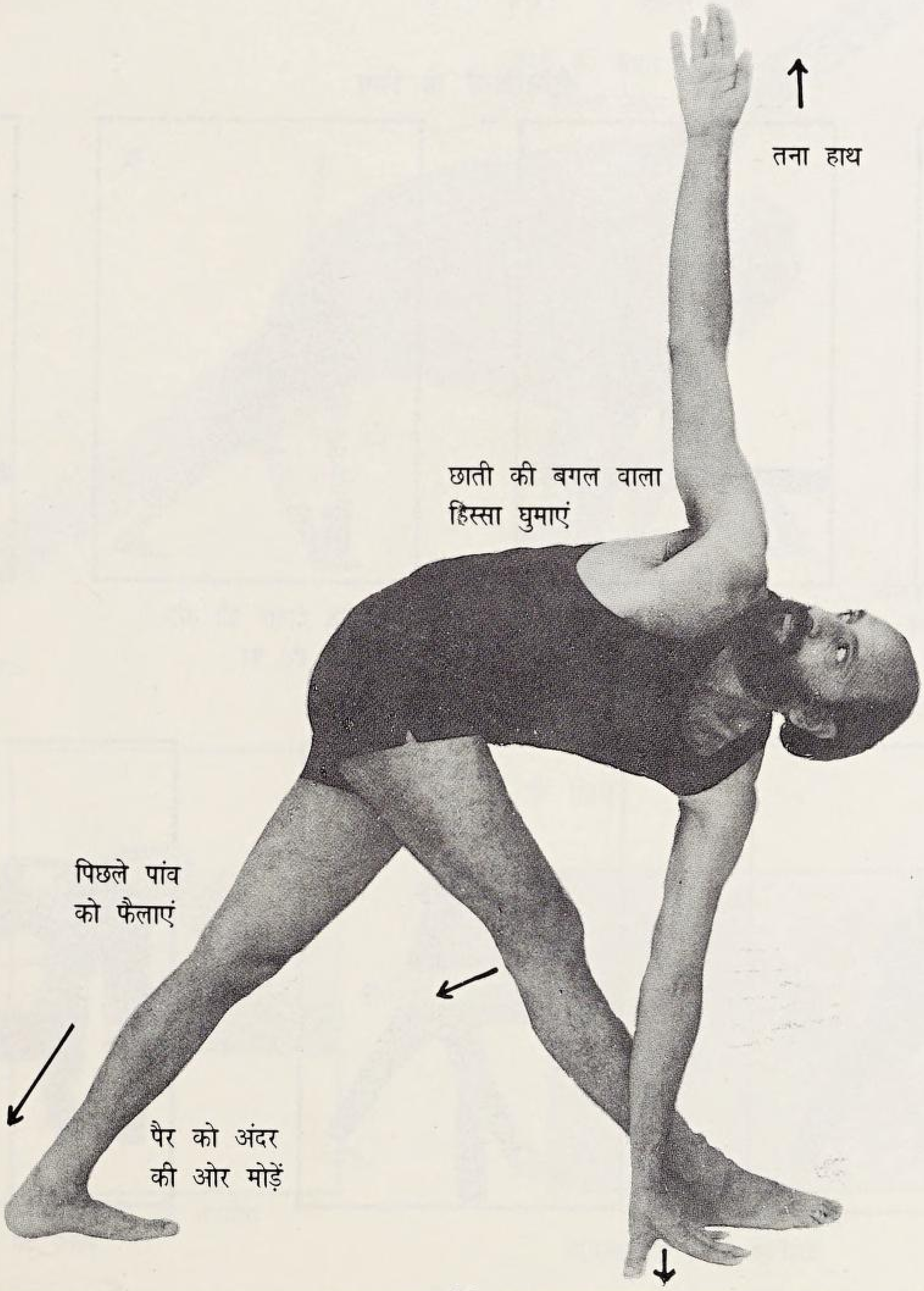
इन मुद्राओं से रीढ़ में बगल से मरोड़ होता है जिससे टांगों, नितंबों, छाती के अगले तथा पिछले हिस्से, कंधों तथा हाथों की रीढ़ से जुड़ी पेशियां मजबूत हो जाती हैं। पेट की पेशियां तथा इस हिस्से के सभी अंग चुस्त हो जाते हैं।





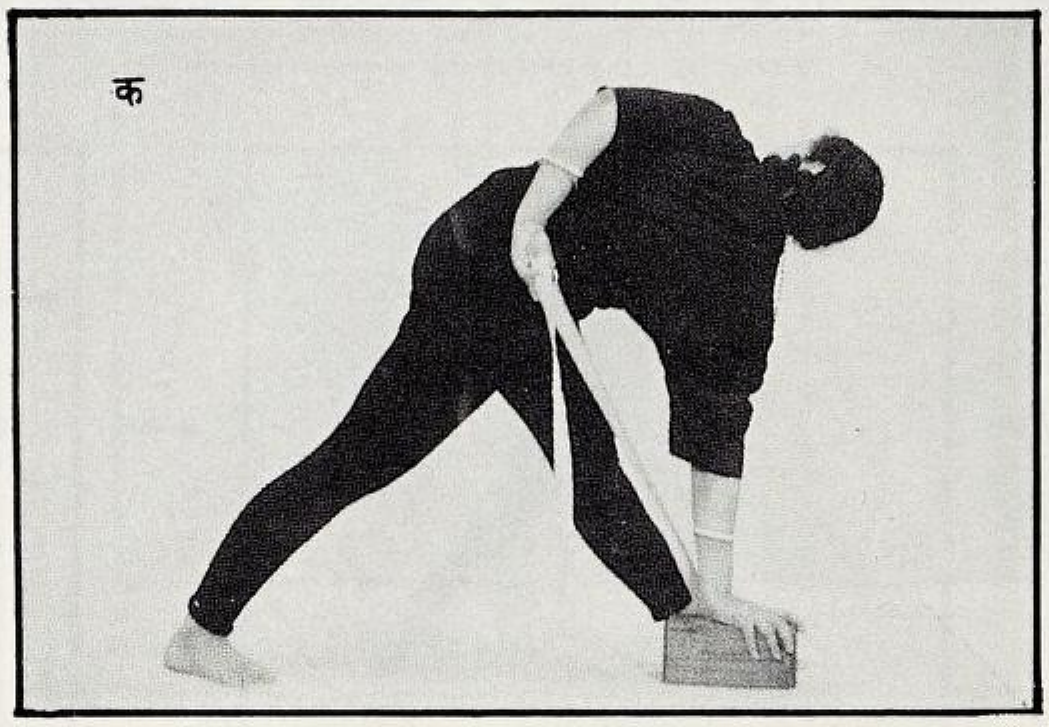
पद्धति

दूसरे हाथ की दिशा में घुमाएं



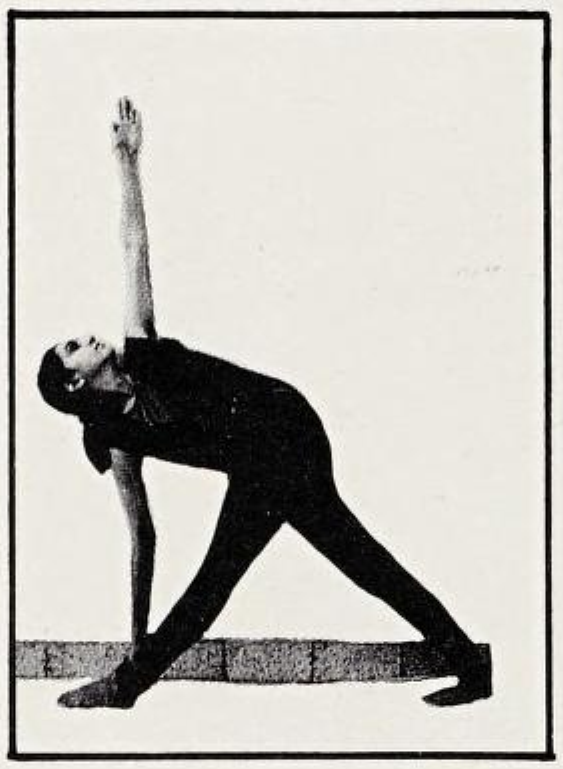
परिवृत्त त्रिकोणासन

विभिन्न प्रकार



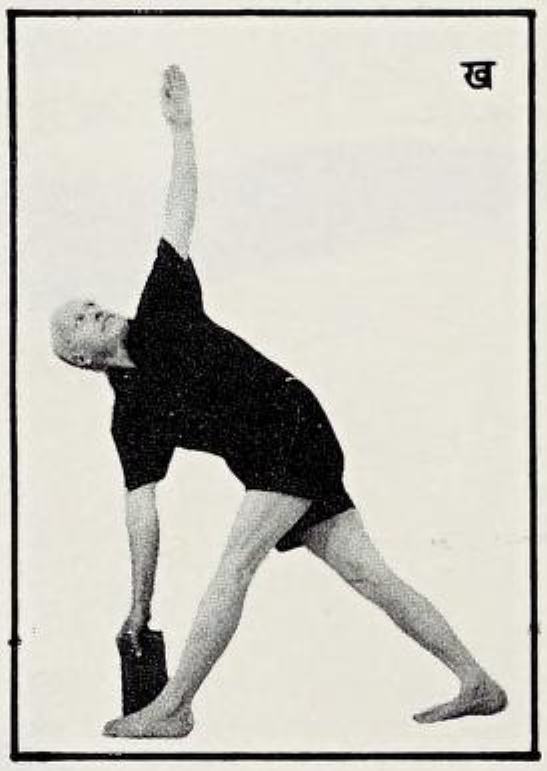
पट्टी पीछे हो

नौसिखियों के लिए

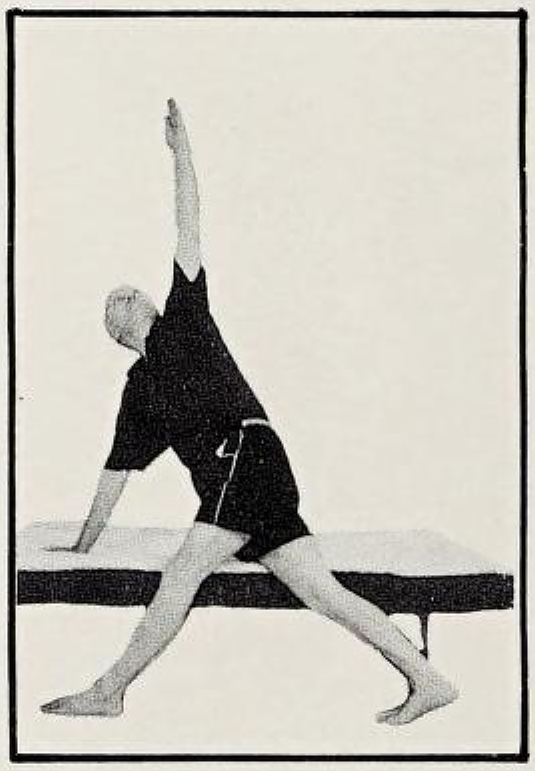


पीठ दीवार की ओर

पलंग पर झुकते हुए



पीठ दीवार की ओर
हाथ ईंट पर



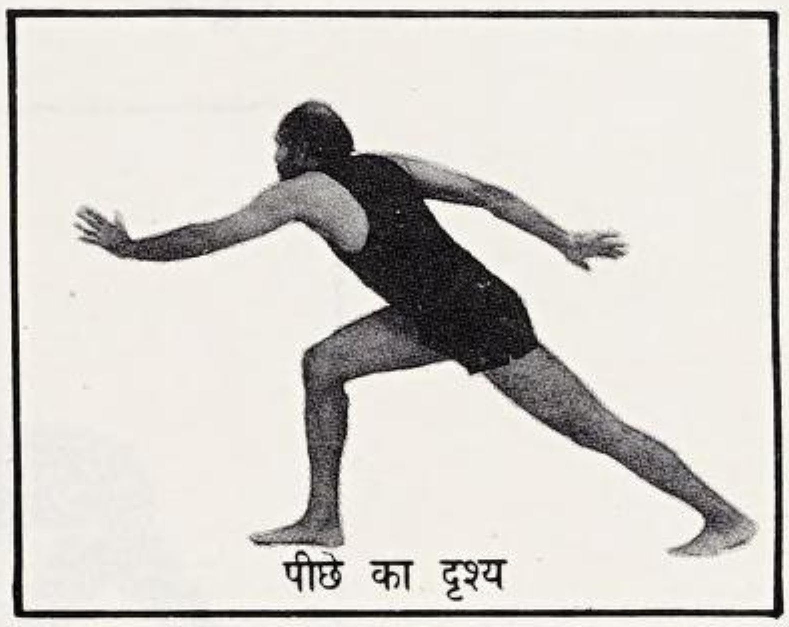
पलंग पर झुकते हुए

डाइनिंग टेबल का उपयोग

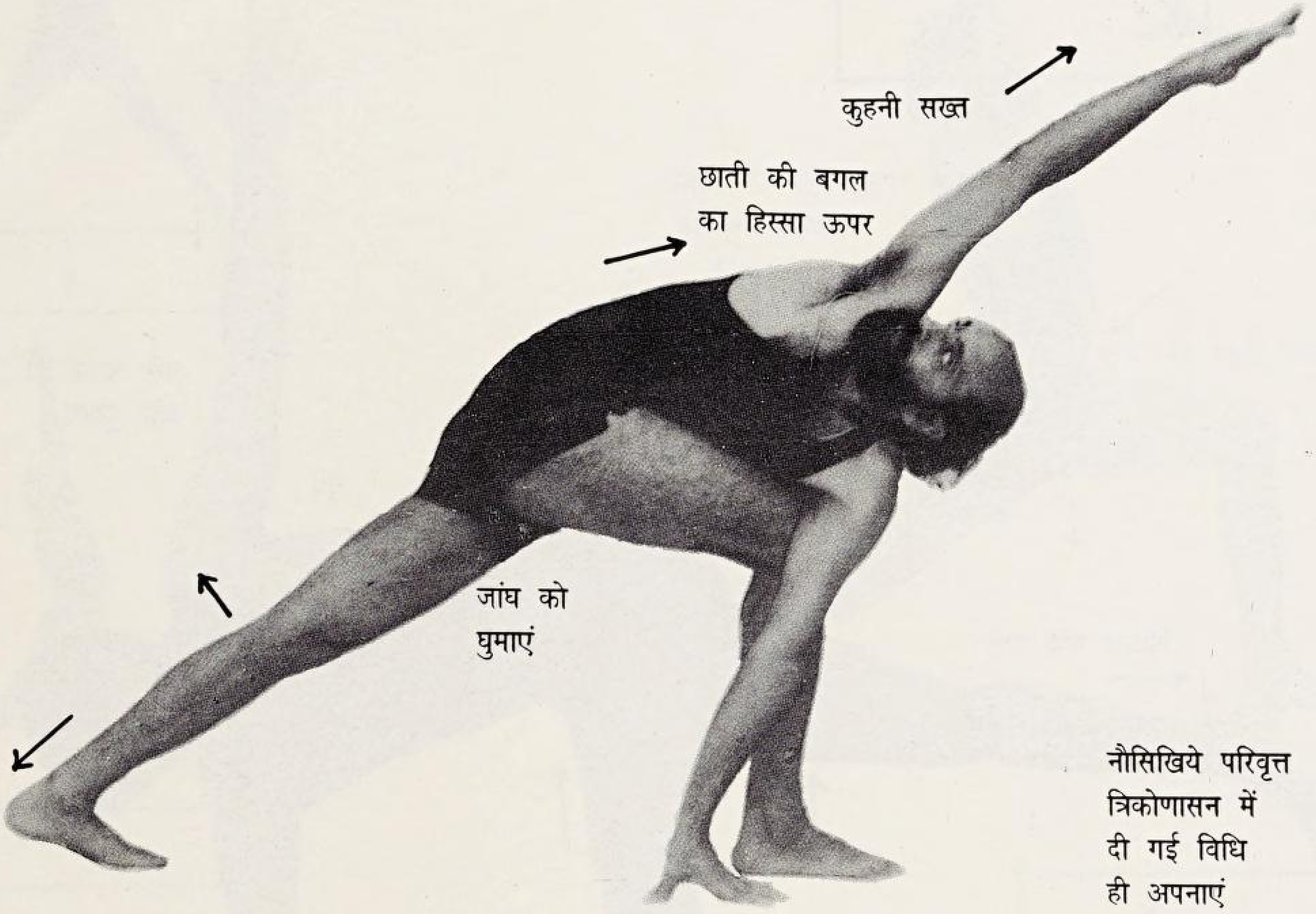
पलंग का उपयोग

परिवृत्त पार्श्वकोणासन

पद्धति



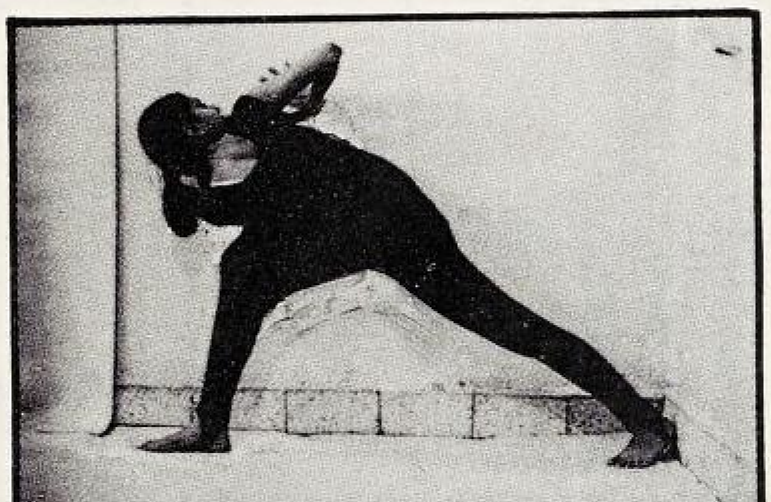
पीछे का दृश्य



नौसिखिये परिवृत्त
त्रिकोणासन में
दी गई विधि
ही अपनाएं

नौसिखियों के लिए

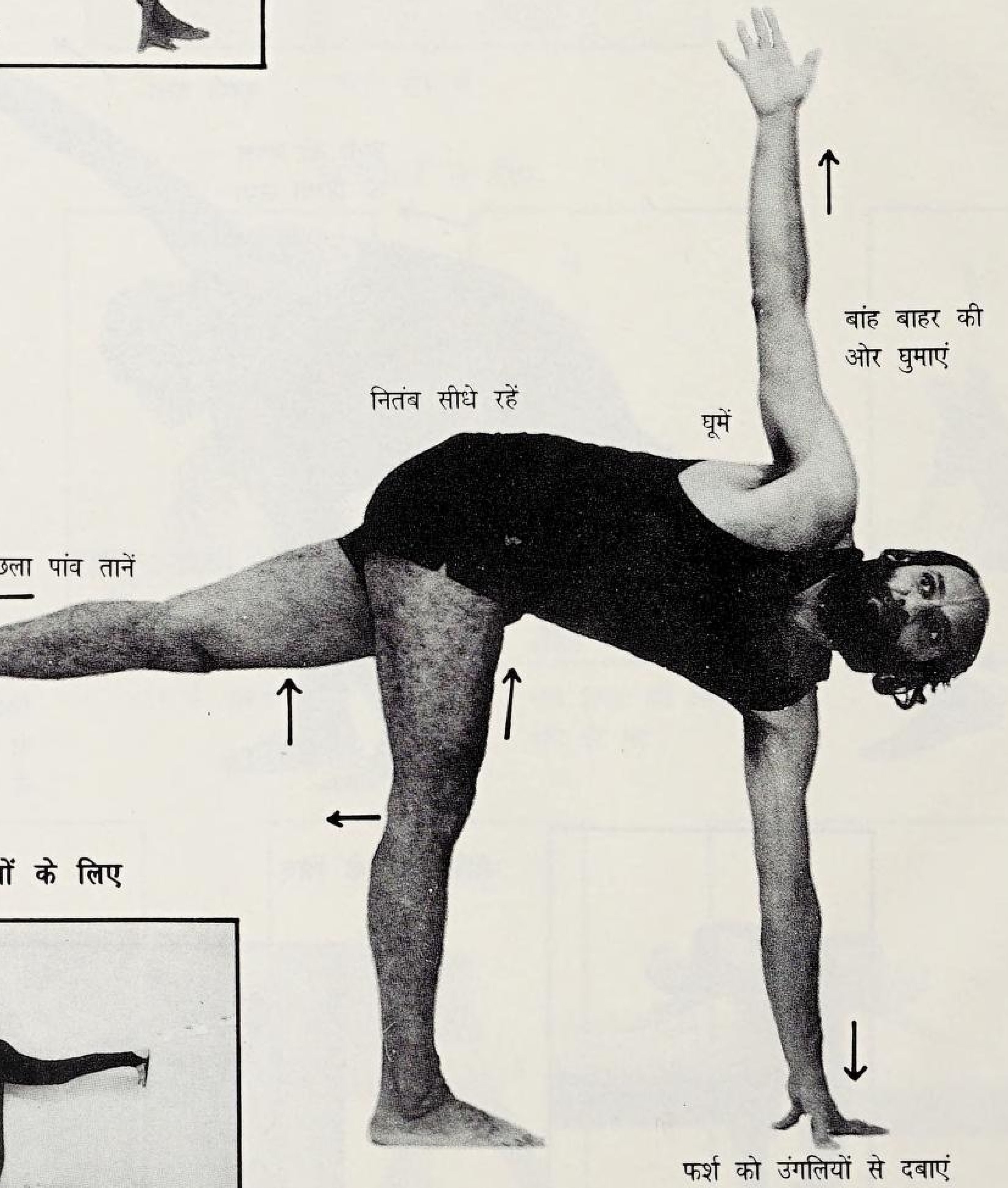
पलंग का उपयोग



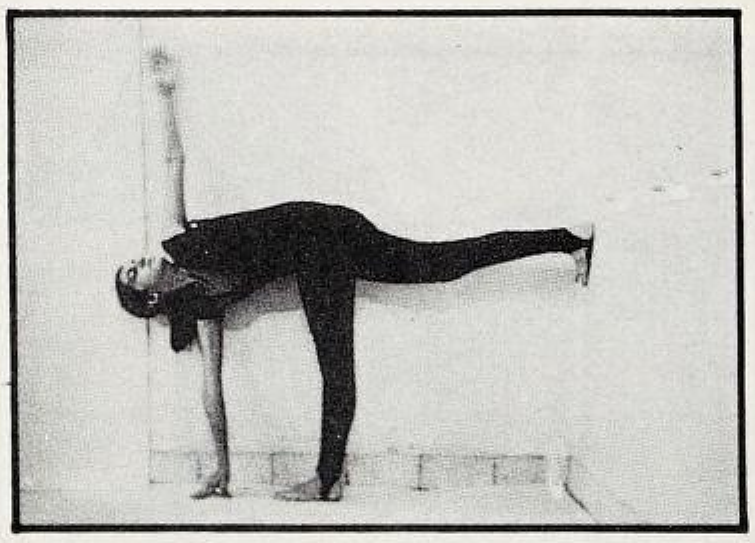
दीवार का उपयोग

परिवृत्त अर्ध चन्द्रासन

पद्धति



नौसिखियों के लिए

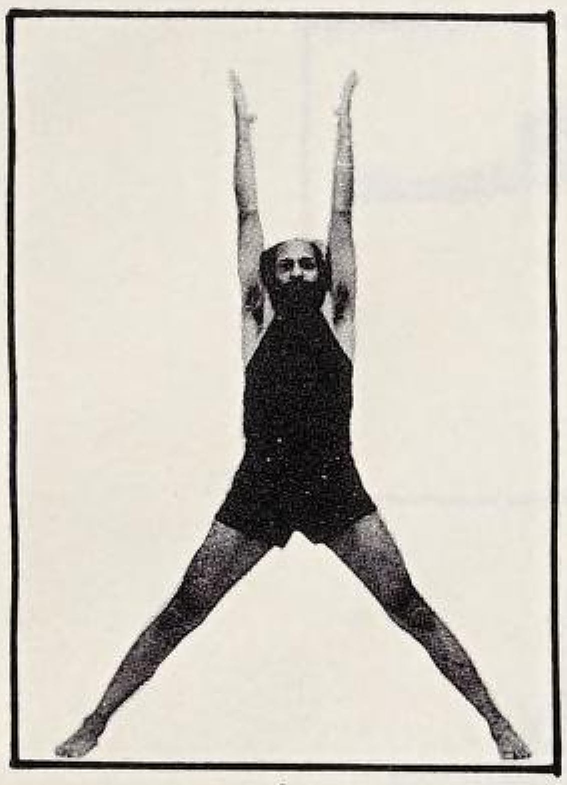


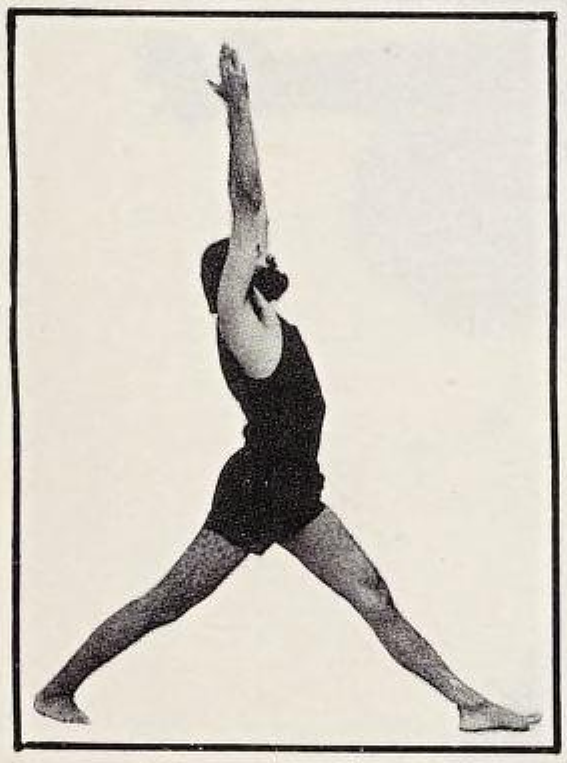
पिछला पांव दीवार पर
दीवार पर झुके हुए

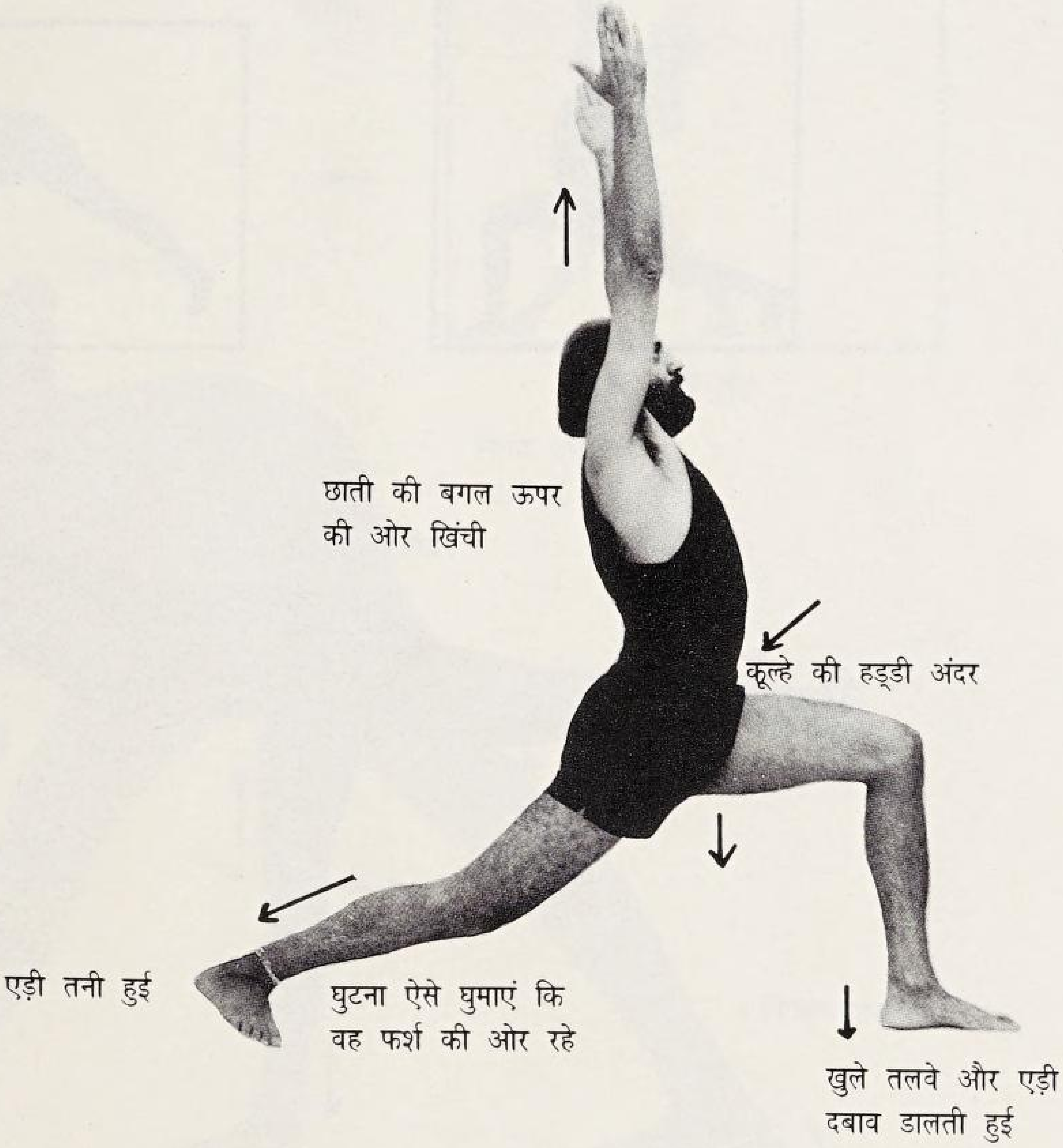
वीरभद्रासन I

इस आसन का नामकरण न केवल एक योद्धा के नाम पर किया गया है, बल्कि इस आसन को करते समय आप एक योद्धा के रूप में भी महसूस करेंगे। टांग दृढ़ता से फर्श पर और हाथ के ऊपर होने के कारण सांस गहरी हो जाती है और शरीर ऊर्जा से भर जाता है।

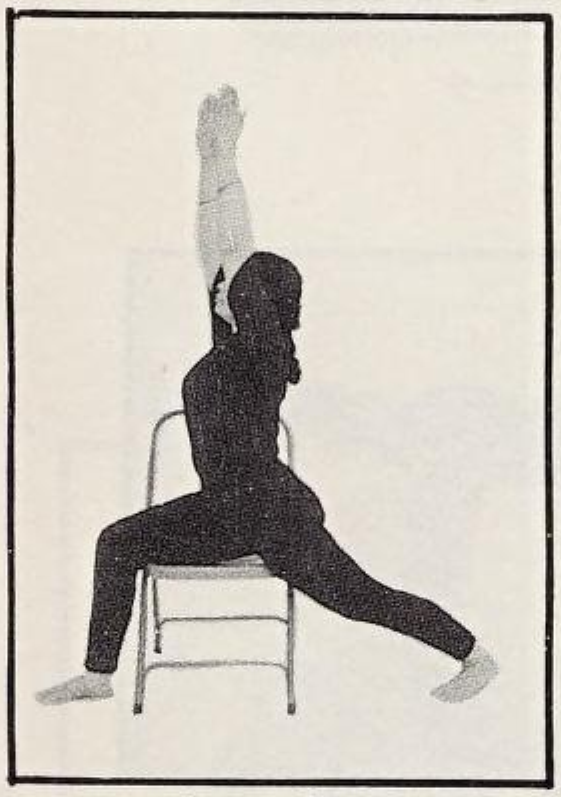
पद्धति



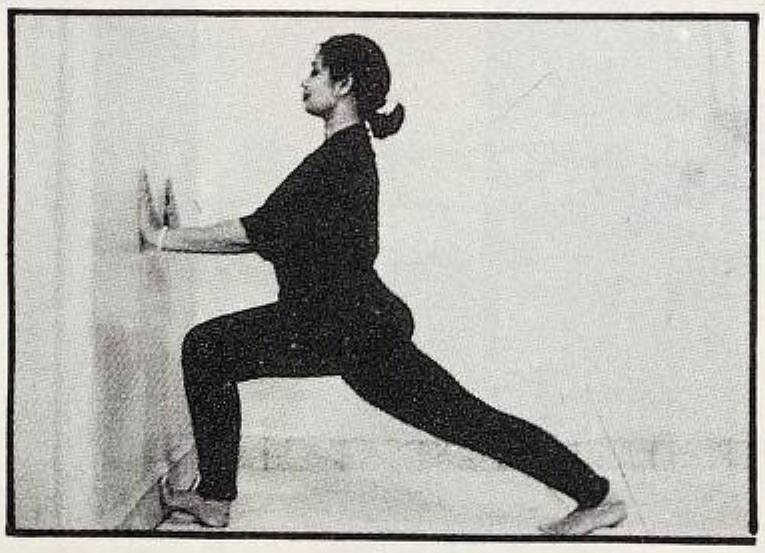




नौसिखियों के लिए



जांघ कुर्सी पर



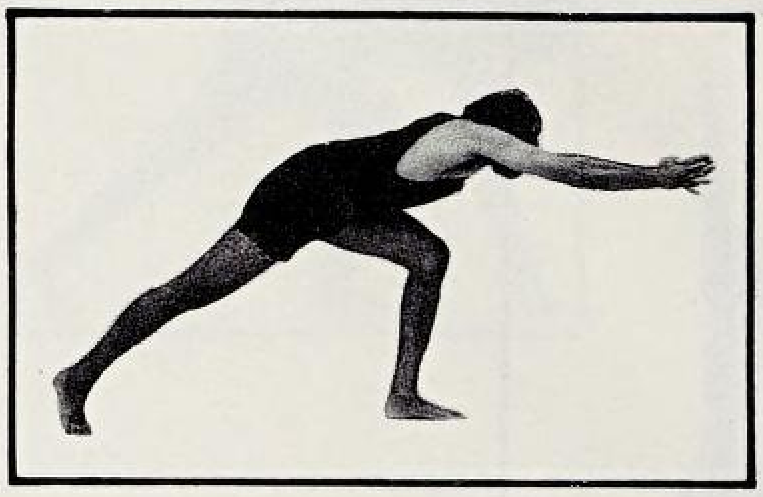
हाथ और पांव
दीवार पर

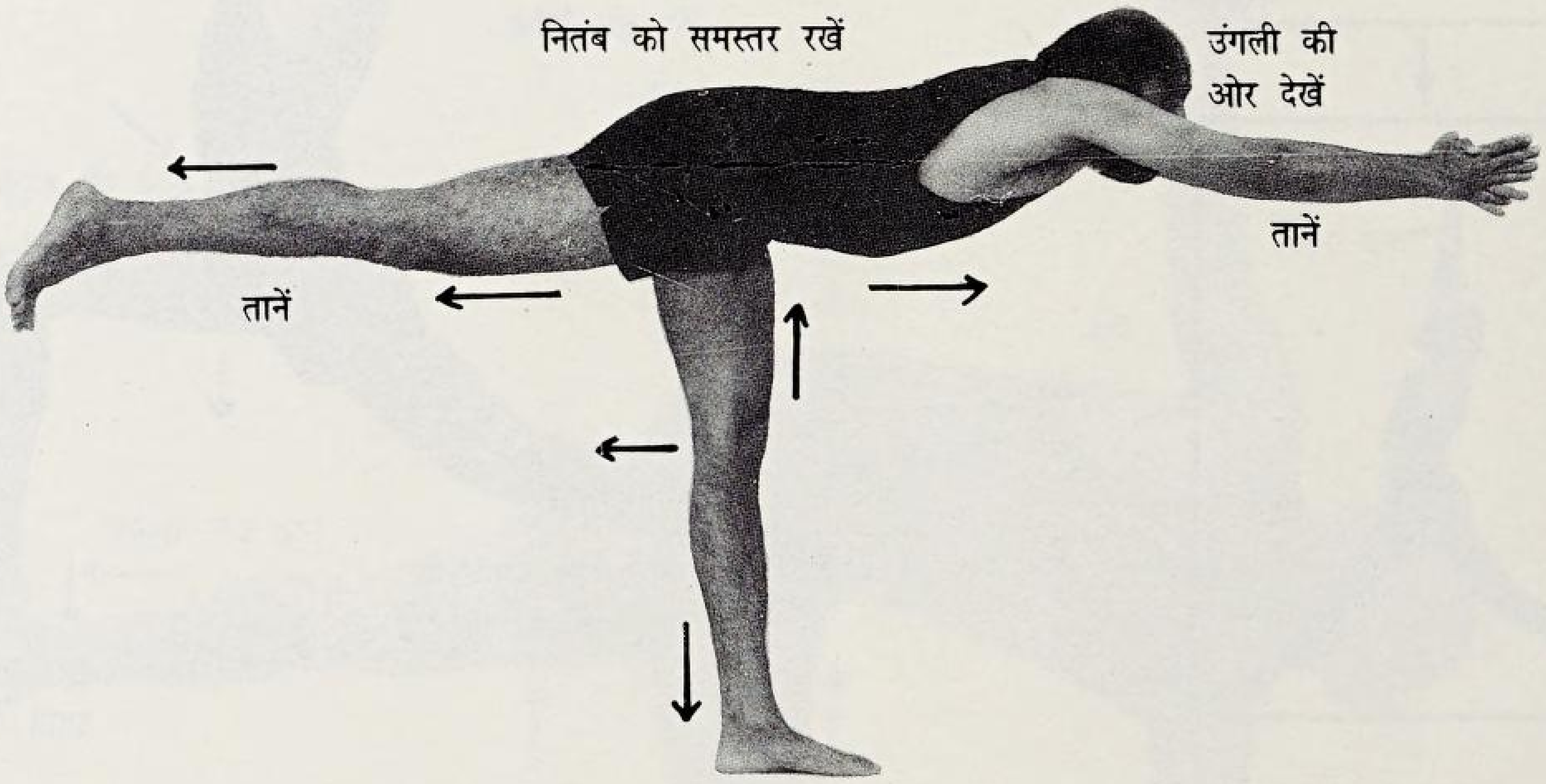
ऊपरी बांह पर चढ़ी पट्टी

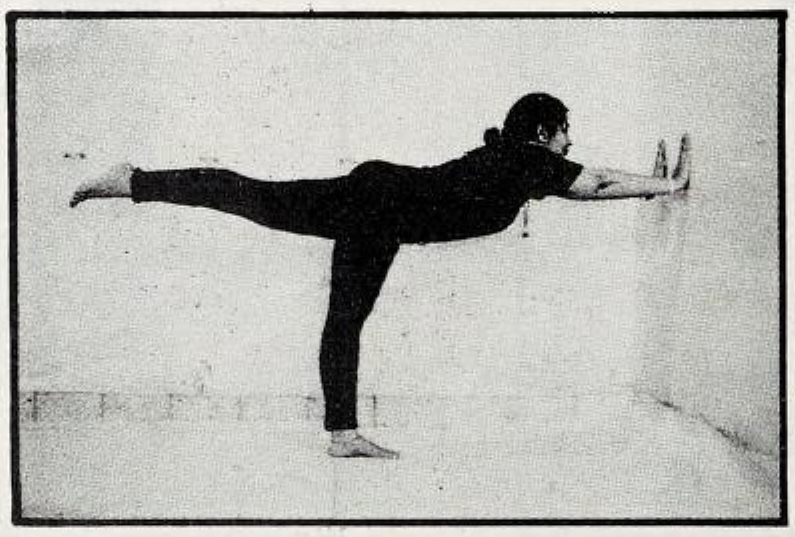
वीरभद्रासन III

यह पूर्व के आसन का ही विस्तार है। इस आसन से मन दृढ़ होता है जिसके बगैर संतुलन संभव नहीं है। इसमें पूरा शरीर उंगली के पोर से लेकर तने पांव के पंजे तक तन जाता है। सौंदर्य की दृष्टि से भी यह संतुलित आसन है।

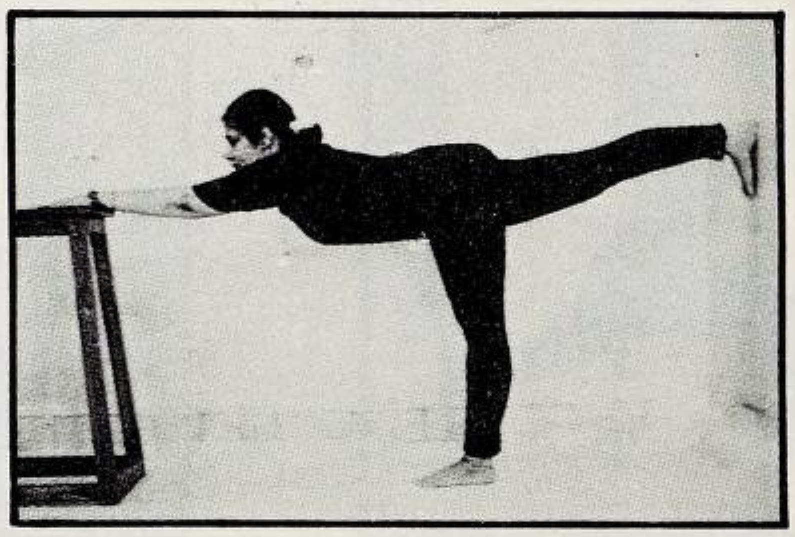
पद्धति







हाथ दीवार को धक्का दें

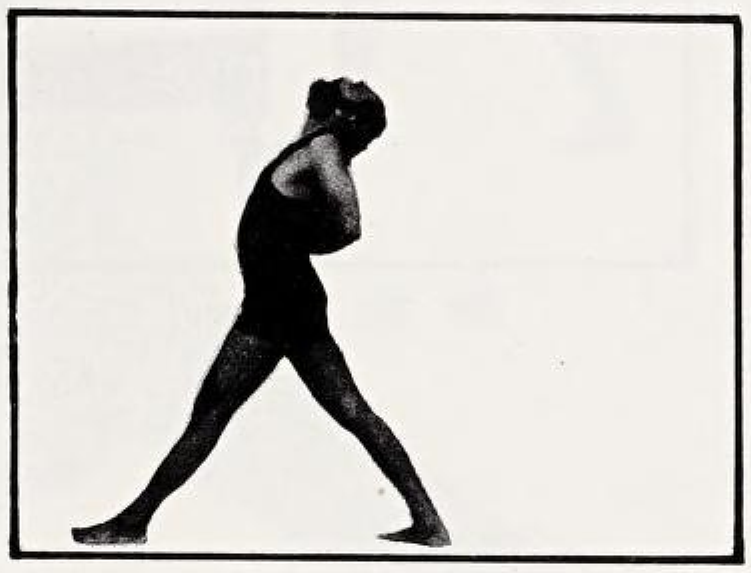


हाथ स्टूल/कुर्सी पर
पिछला पांव दीवार पर

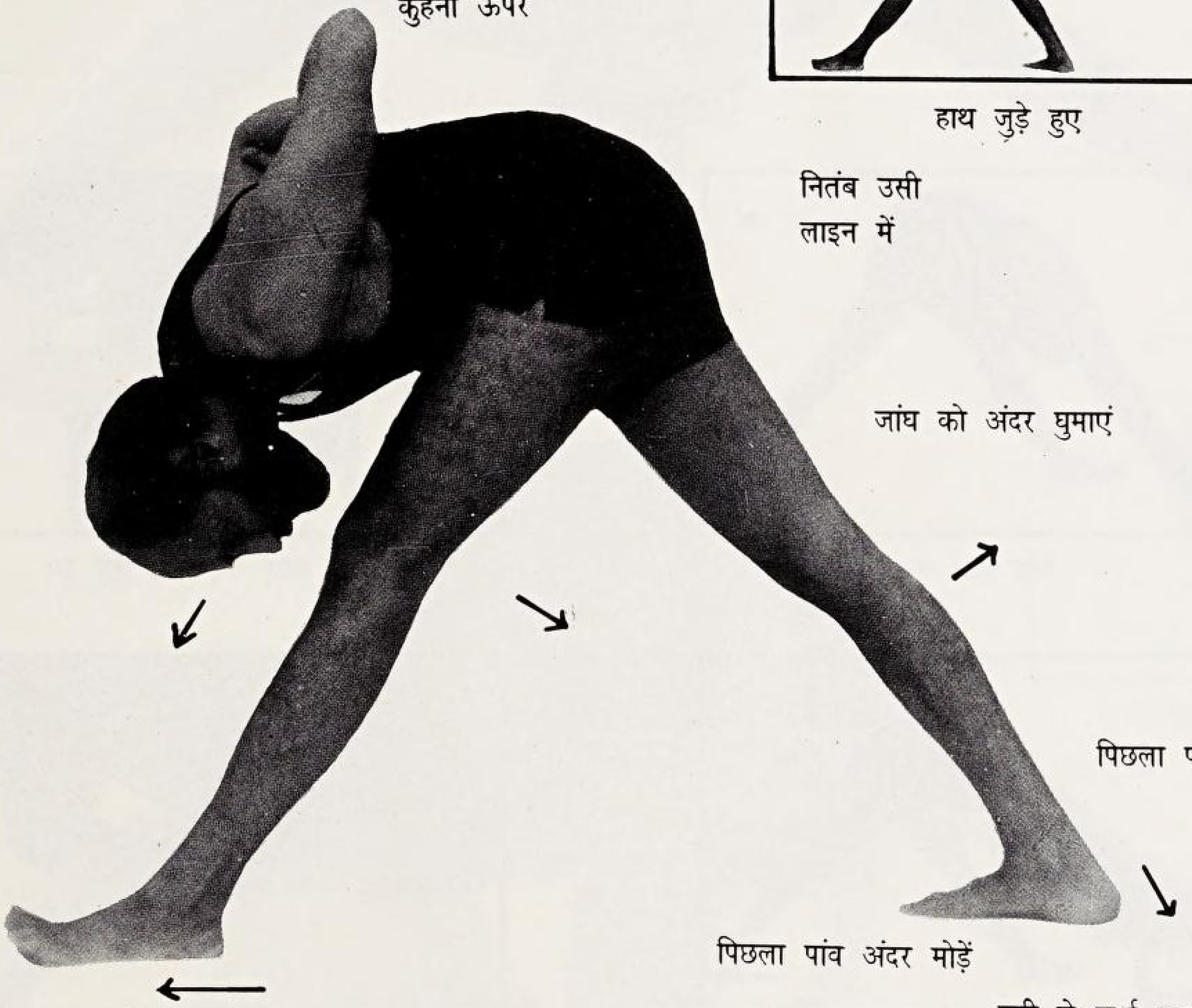
पार्श्वोत्तानासन

इसके लाभ उत्तानासन जैसे ही हैं। पिछले पांव की ओर काफी तानकार, रीढ़ को बगल की ओर बढ़ाया जा सकता है। पीछे ले जाकर हथेलियों/हाथों को मोड़ने से गर्दन, कंधा तथा कलाइयों को आराम मिलता है। टांग के पीछे की महत्वपूर्ण पेशियों को भी इससे शक्ति मिलती है। कूल्हों के जोड़ भी संचालित हो जाते हैं।

पद्धति



हाथ जुड़े हुए



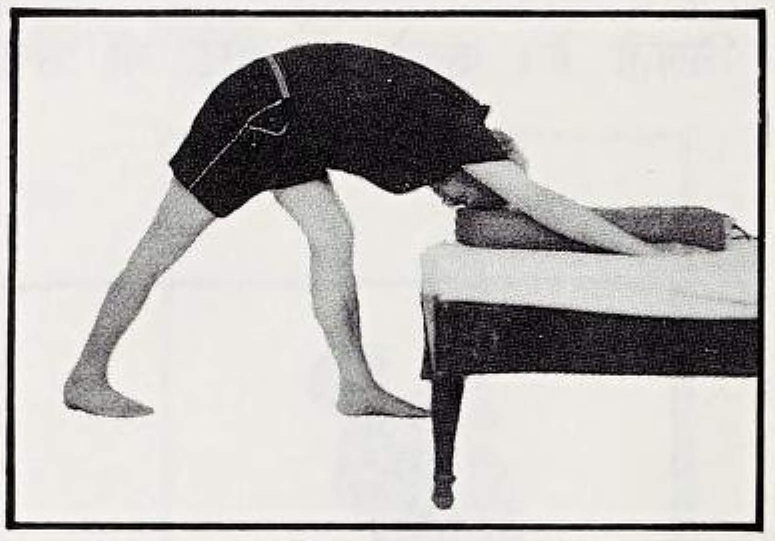
पीछे ले जाकर हाथ जोड़ें

पीछे ले जाकर हाथ सटाएं

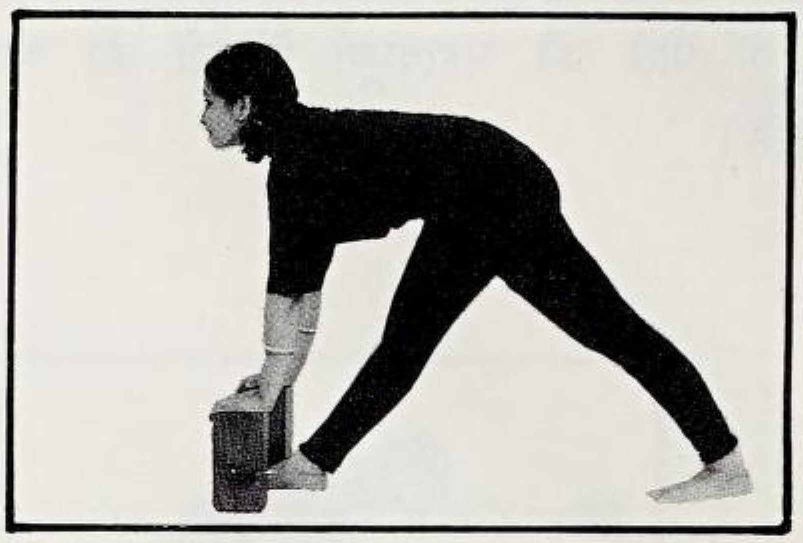
पीछे ले जाकर हाथ जोड़ें

पार्श्वोत्तानासन

नौसिखियों के लिए

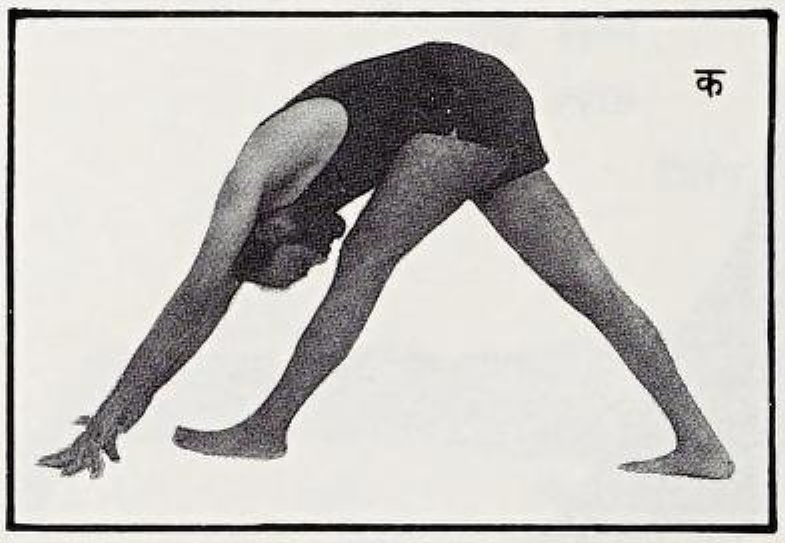


सिर और हाथ पलंग पर

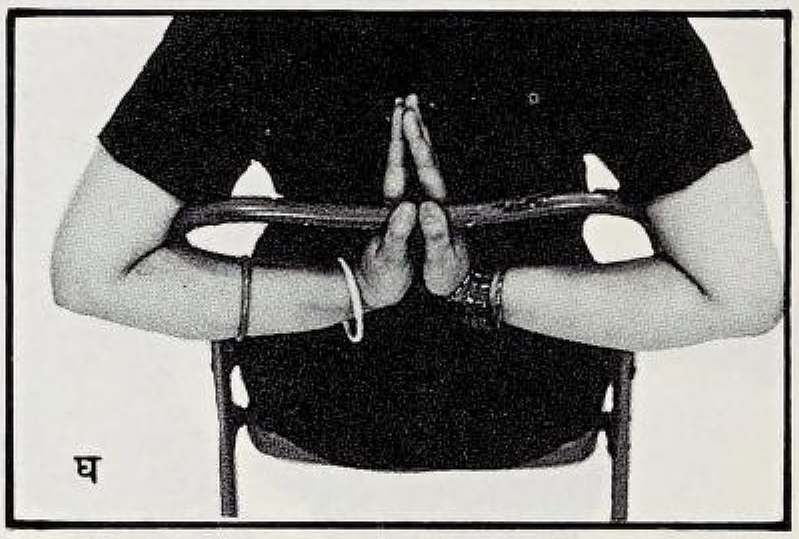


हाथ ईंट पर और
सिर ऊपर उठा

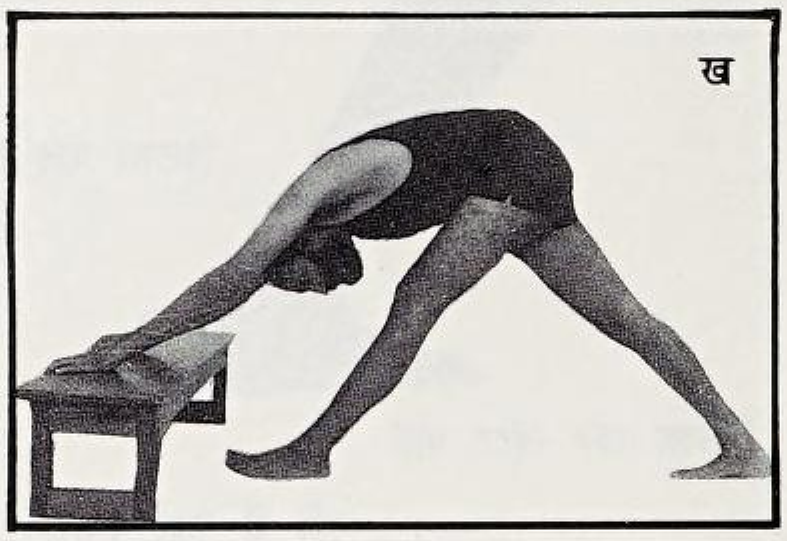
विभिन्न प्रकार



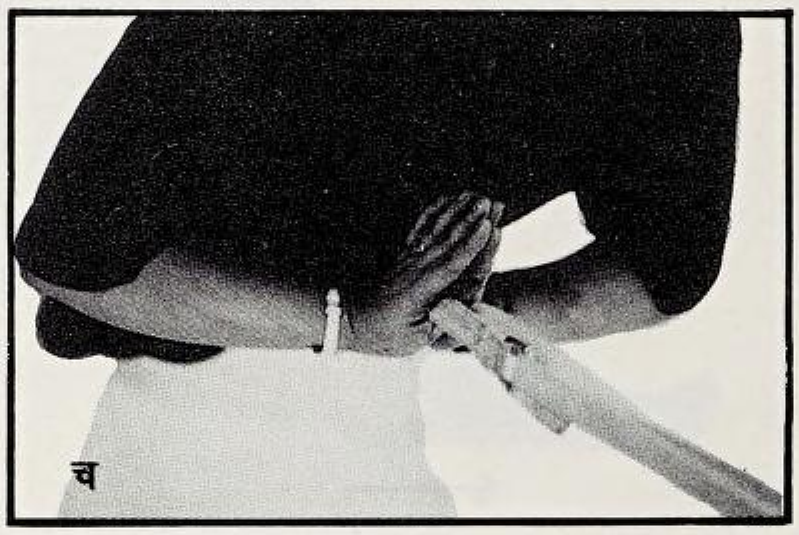
हाथ फर्श पर



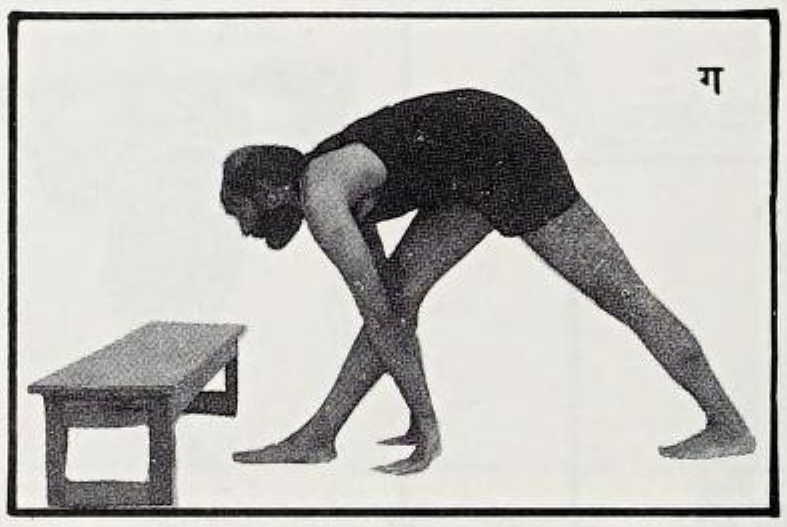
पीछे ले जाए गए हाथ जुड़े हुए



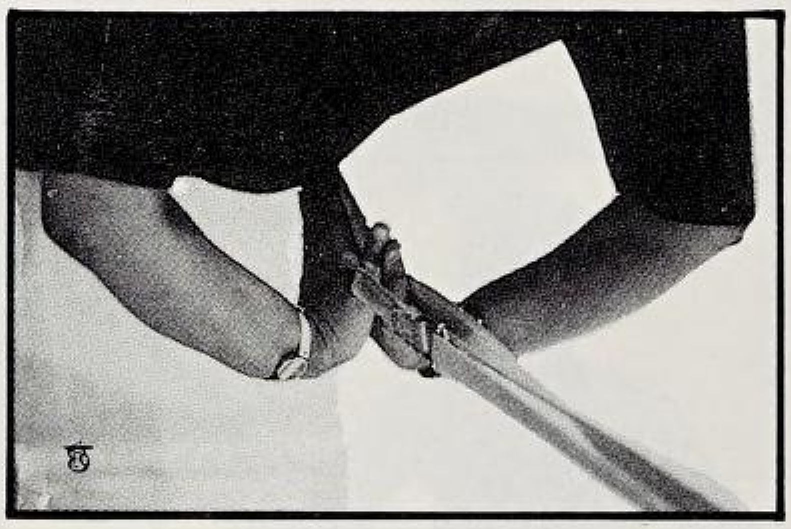
हाथ बेंच पर



पीछे ले जाकर हाथ जोड़ने का तरीका



हाथ पांव के पीछे और सिर उठा हुआ



प्रसारित पादोत्तानासन

यह उत्तानासन पांव फैलाकर किया जाता है। टांग की पीछे की तरफ की पेशियां तथा रीढ़ के निचले हिस्से से जुड़ी पेशियां तन जाती हैं। कूल्हों की अकड़न तथा दर्द में आराम मिलता है। हृदय, पाचन, गर्दन तथा कंधे में उत्तानासन से जो लाभ पहुंचता है, वे सब लाभ भी इस आसन से होते हैं।

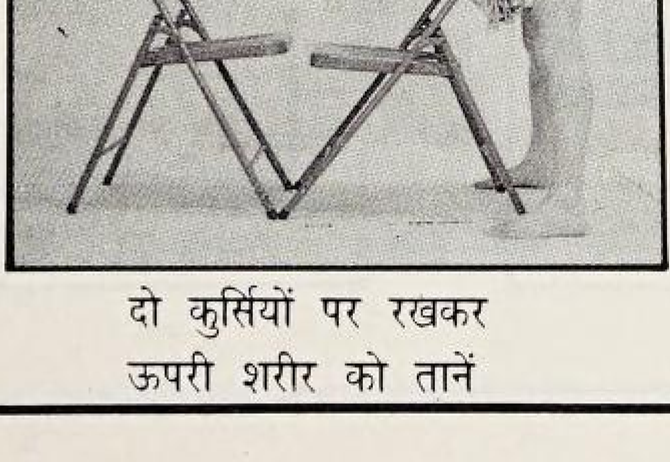
पांव के बाहरी किनारे को दबाएं

पार्श्व का दृश्य

हाथ/सिर फर्श पर

हाथ से फर्श दबाएं

क



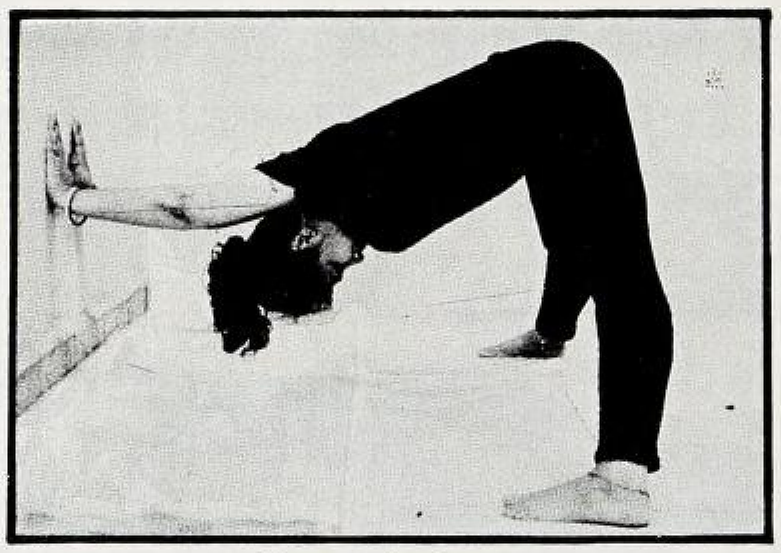
दो कुर्सियों पर रखकर ऊपरी शरीर को तानें

ख

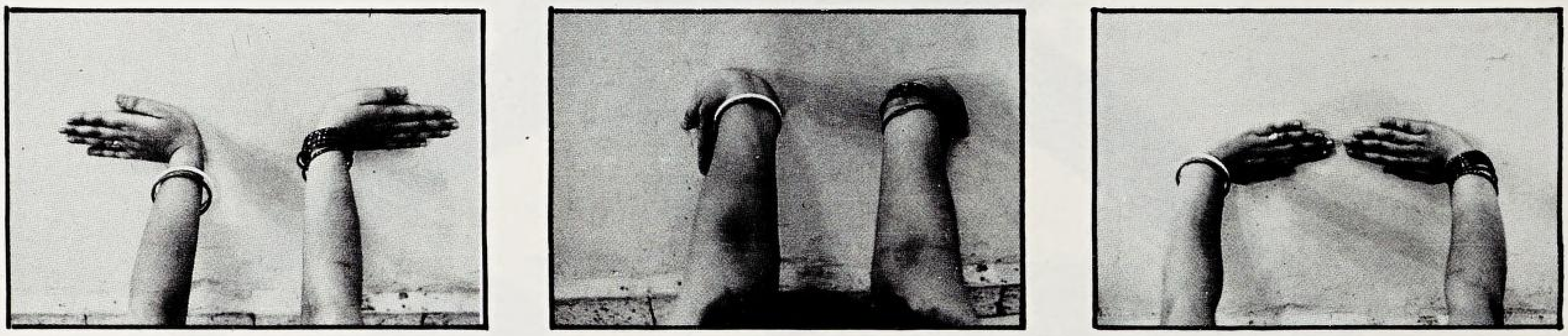
हाथ स्टूल पर

प्रसारित पादोत्तानासन

विभिन्न प्रकार



दीवार को ठेलना

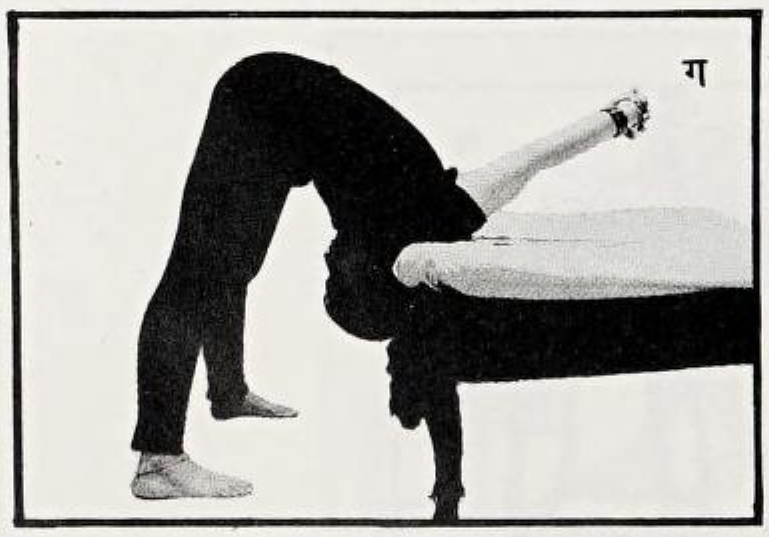


दीवार/फर्श पर हाथों की स्थिति

हाथ फर्श पर,
सिर ऊपर उठा

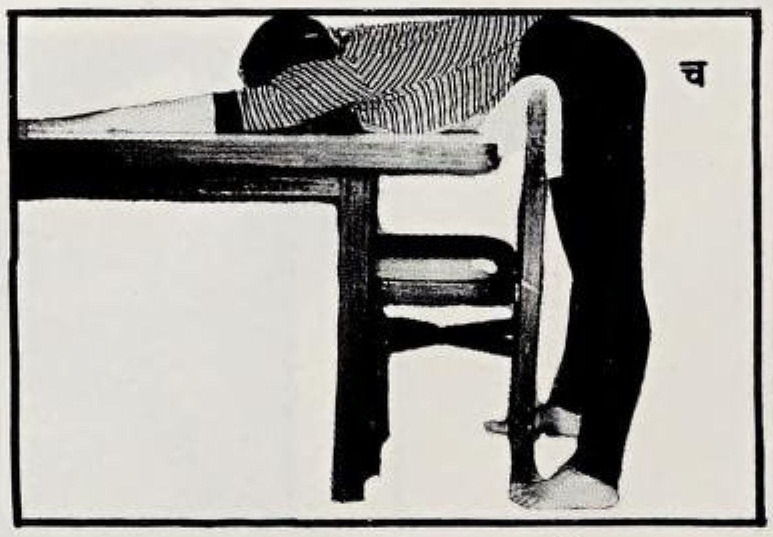
ईंट खड़ी, सिर ऊपर उठा

ठुड्डी पलंग पर



पलंग के
किनारे पर

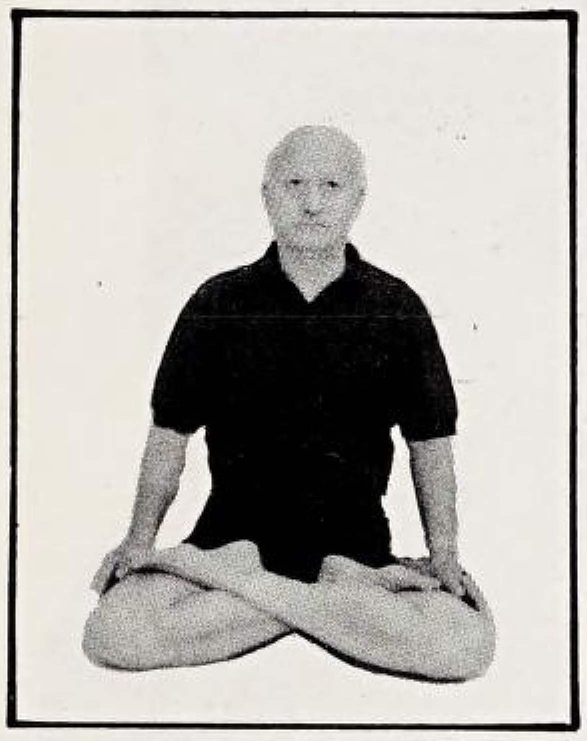
ऊपरी शरीर बिस्तर या तकिये पर फैला हुआ

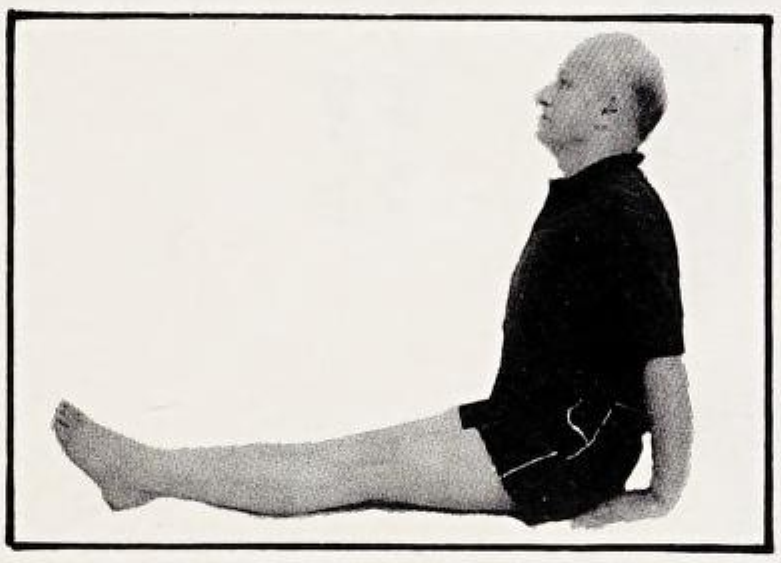


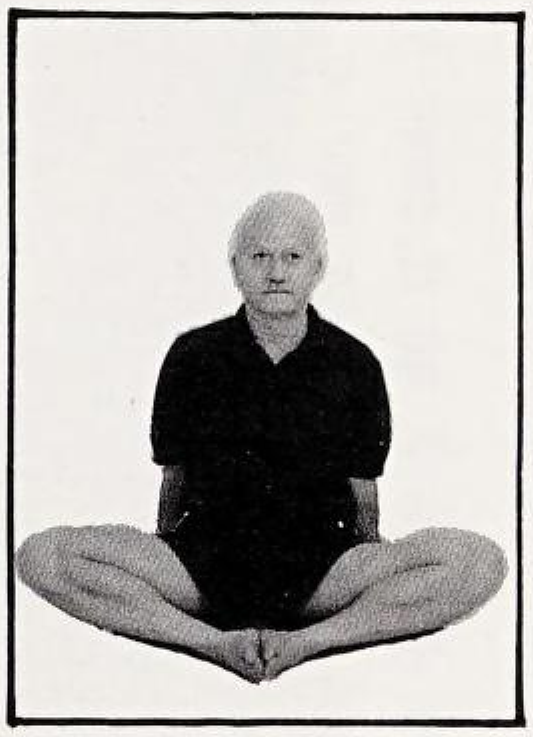
ऊपरी शरीर डाइनिंग टेबुल पर फैला हुआ

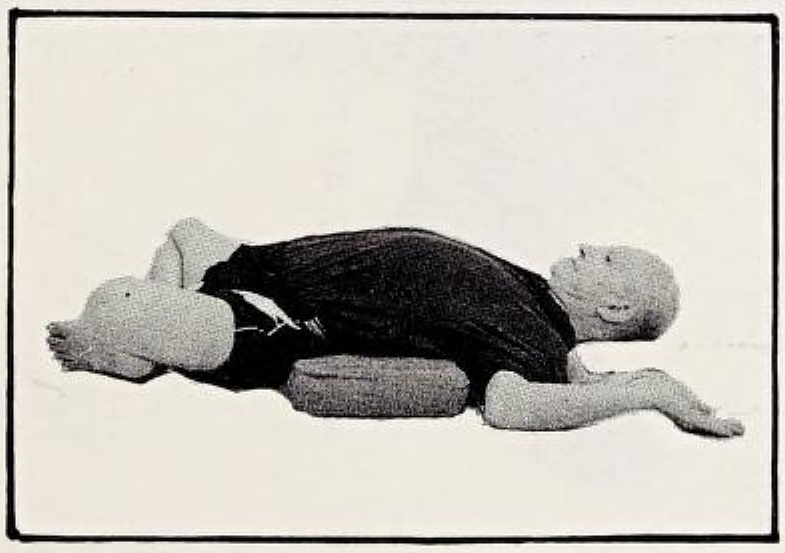
स्वास्थ्य-लाभ के आसन

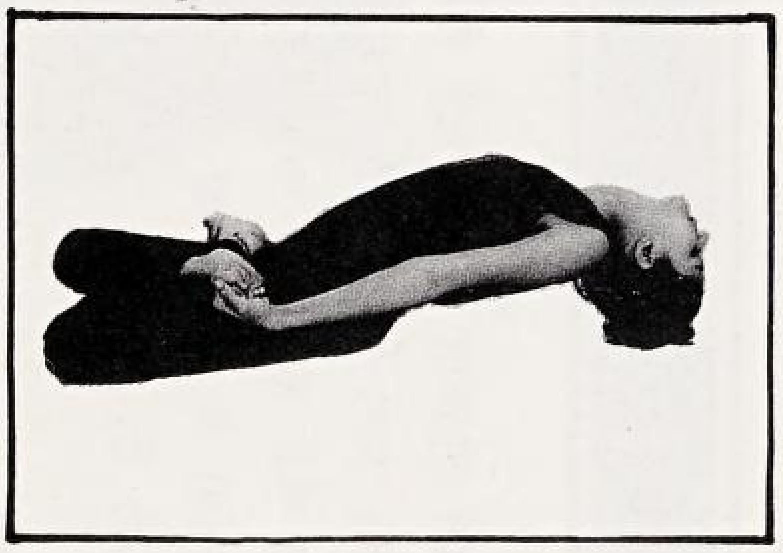
व्यायाम के दौरान शरीर एकपक्षीय अंग संचालन और परिश्रम से गुजरता है तो इसे फिर से सामान्य होने की जरूरत आ पड़ती है। व्यायाम से जुड़ी पेशियों तथा हृदय की पेशियों को रक्त की रासायनिक संरचना में स्थायित्व लाकर फिर से जाग्रत और ऊर्जावान करने की आवश्यकता होती है। इन आसनों में टांगों को आराम मिलता है क्योंकि पेशियों का तनाव/खिंचाव फिर से संतुलित हो जाता है। चित होकर किये जाने वाले आसनों में रीढ़ को आराम मिलता है। छाती फैल जाती है जिससे गहरी सांस चलने लगती है और जल्दी ही दिल की धड़कन सामान्य हो जाती है। ये आसन व्यायाम के बीच में भी किये जा सकते हैं। शरीर का ऊपरी हिस्सा नीचे और निचला हिस्सा ऊपर हो, ऐसे आसनों को अगर किसी चीज की मदद से काफी देर तक किया जाए तो शरीर जल्दी ही फिर से ऊर्जावान हो जाता है।

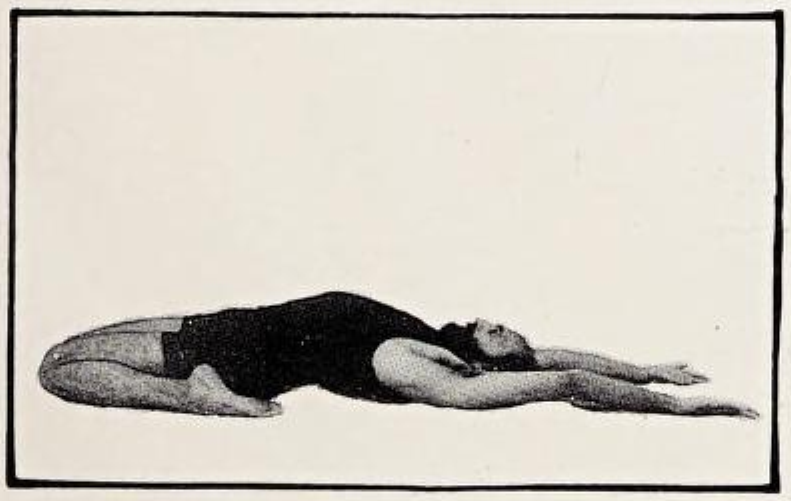


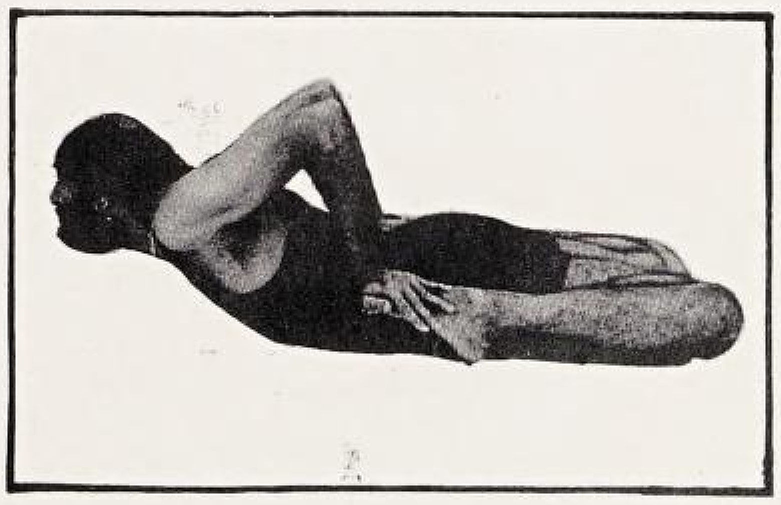






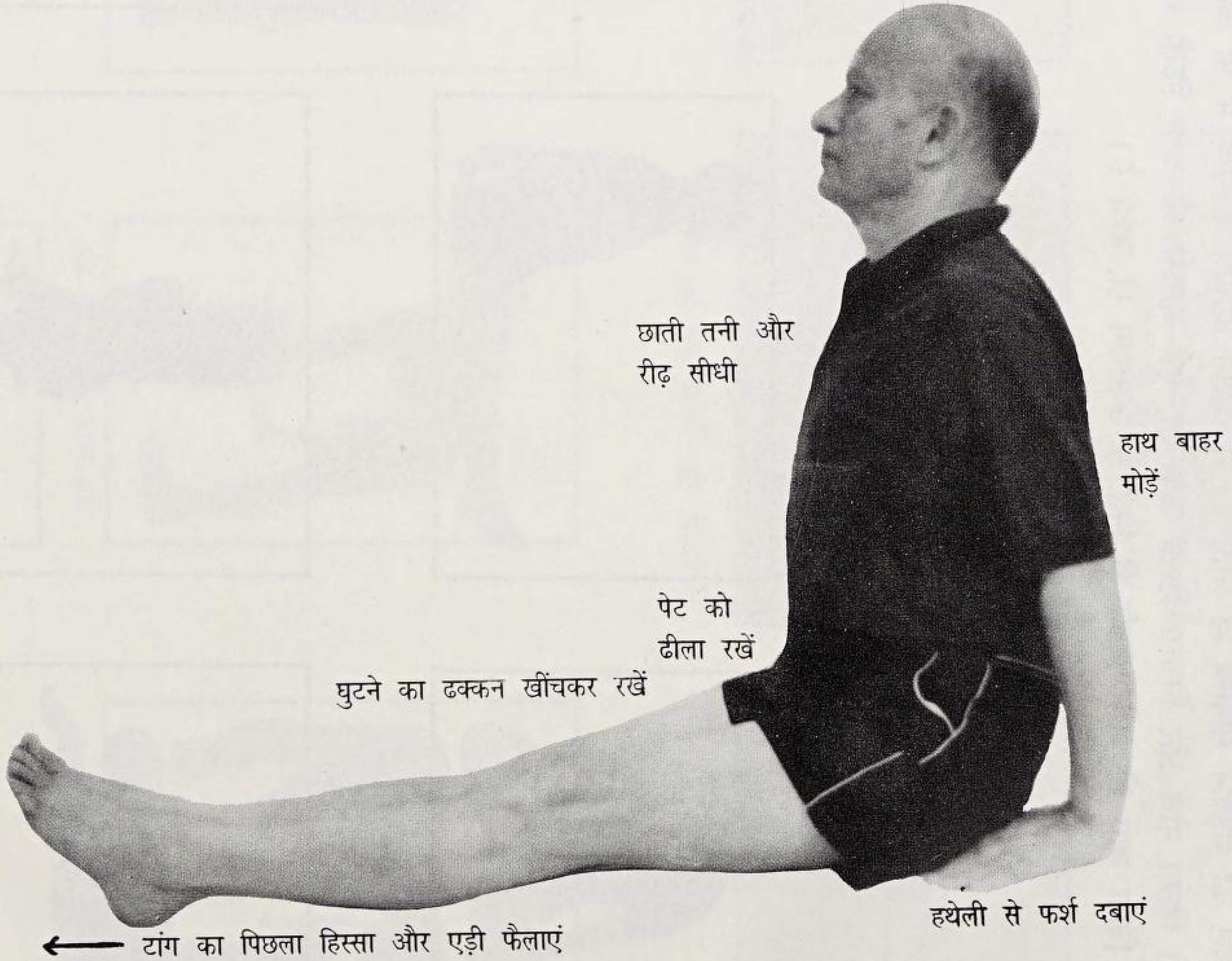






दंडासन

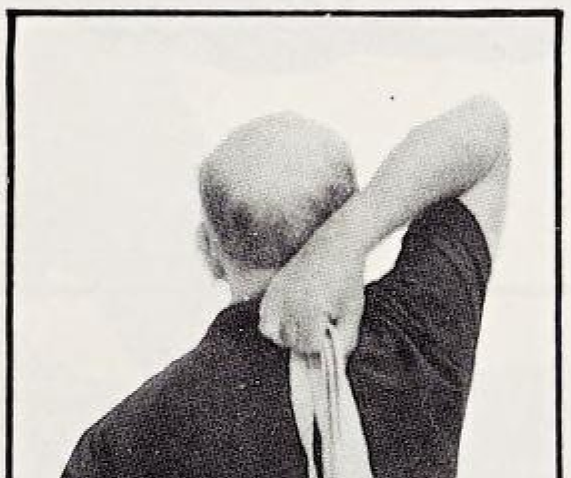
जैसे ताड़ासन से हम खड़े होने की मुद्रा सीख चुके हैं, वैसे ही दंडासन से हम बैठने की मुद्राएं सीख सकते हैं। इससे बिना कंधे उचकाये या झुकाये सीधे बैठने का ढंग सीखा जा सकता है। इसमें हमें कूल्हे से लेकर पंजों तक टांगों तथा पैरों को तानने तथा उनका संचालन करने का ढंग आत्मसात कर लेना चाहिए क्योंकि इसी के आधार पर एक या दोनों पांव सामने फैलाकर शरीर को आगे मोड़ने या झुकाने की क्रिया कर सकते हैं।



गोमुखासन

इससे कूल्हे के जोड़ों, कलाई, कंधों, कुहनी और उंगलियों की अकड़न जाती रहती है।

नौसिखियों के लिए

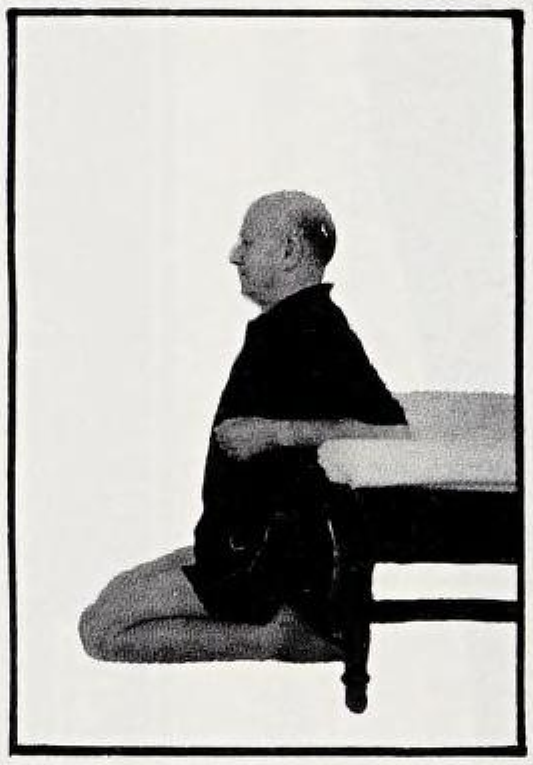


पट्टी के उपयोग का तरीका

वीरासन

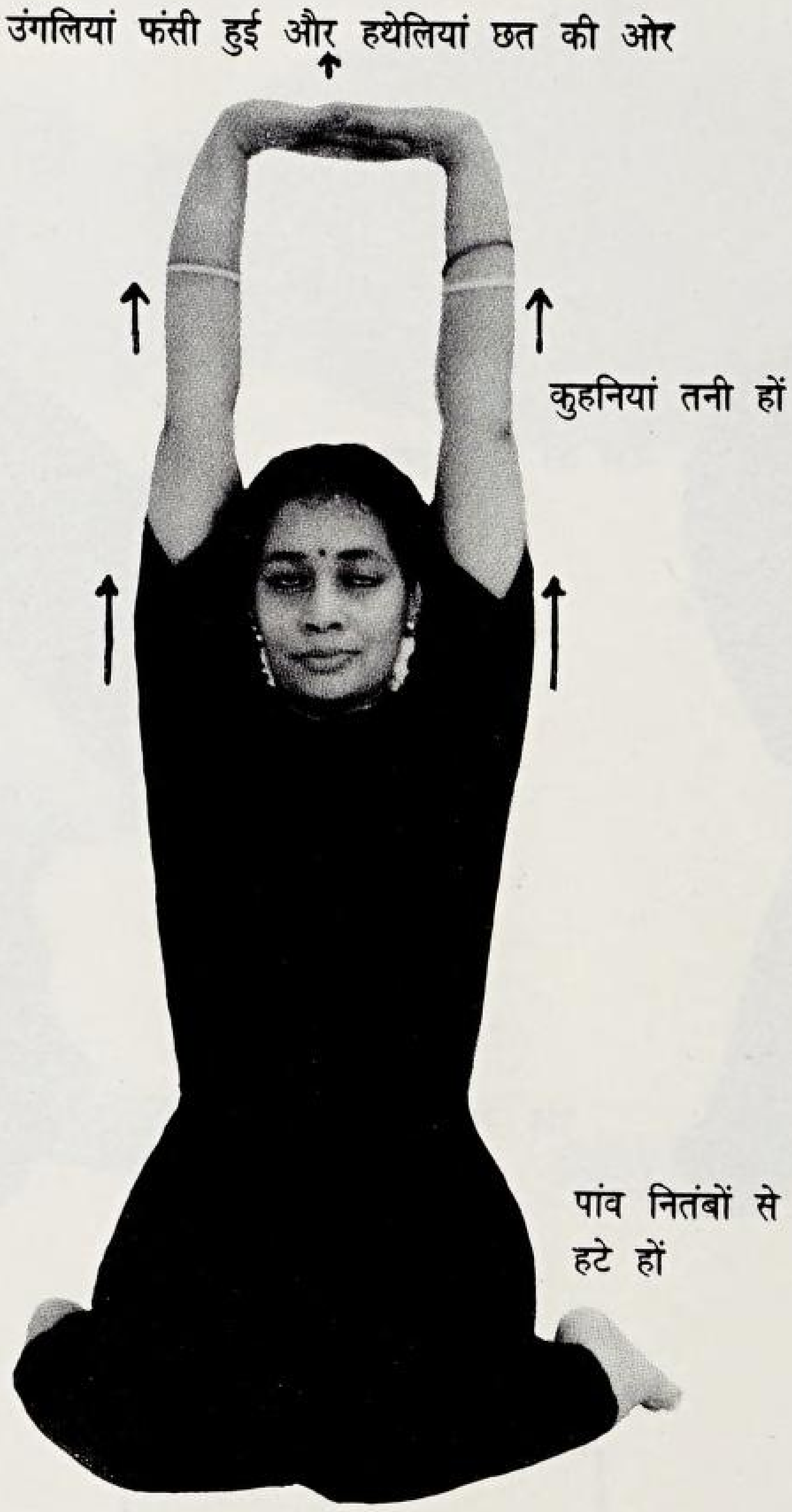
व्यायाम के बाद सामान्य होने के लिए यह सर्वश्रेष्ठ आसनों में से एक है क्योंकि इससे टांगों को अच्छा आराम मिलता है। अगर साधक काफी अरसे तक खड़ा रहा हो, पैदल चला हो, साइकिल चलाता रहा हो, खेलता रहा हो या खड़े होकर करने वाला आसन करता रहा हो तो इस आसन से टांगें फिर से स्फूर्ति से भर जाती हैं। इसके बाद दुबारा व्यायाम भी किया जा सकता है। आप चाहें तो अन्य काम करते समय भी इस आसन में बैठने की आदत डाल सकते हैं। इससे कुहनी, घुटने और कूल्हे सामान्य हो जाते हैं और जोड़ों में होने वाली समस्याओं से छुटकारा मिल जाता है। विभिन्न प्रकार से बैठकर इस आसन को करने से उंगलियां, कलाइयां, कुहनियां, कंधे या गर्दन के जोड़ों में सुघरता आ जाती है। यह प्राणायाम के लिए भी अच्छी मुद्रा है।

नौसिखियों के लिए



कुहनी उठाकर रीढ़ सीधी करना

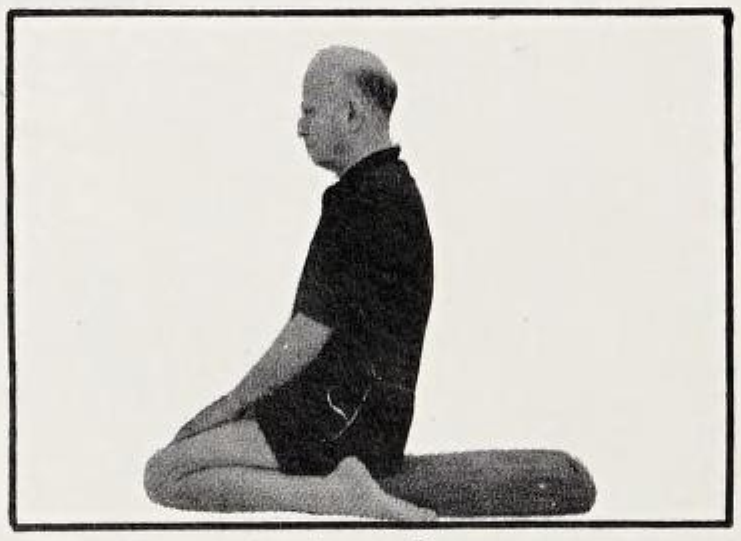
पीछे ले जाकर हाथ तानना



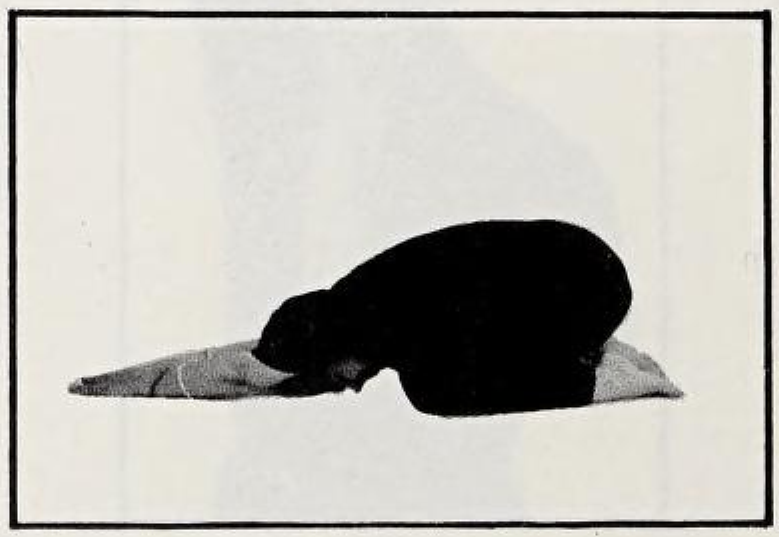
नौसिखियों के लिए

पट्टी का उपयोग करते हुए

पलंग पर बैठे हुए, पंजे नीचे रखें अगर टखने या घुटने में दर्द हो



ऊंचाई पर बैठना



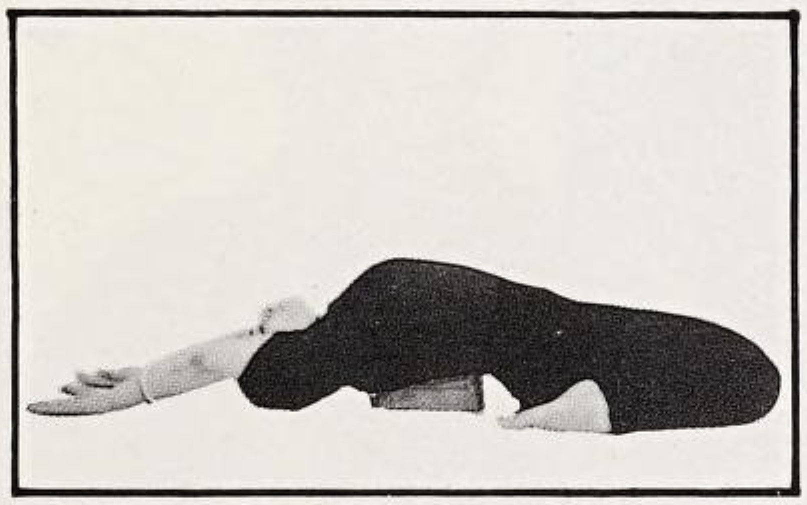
आगे झुकना

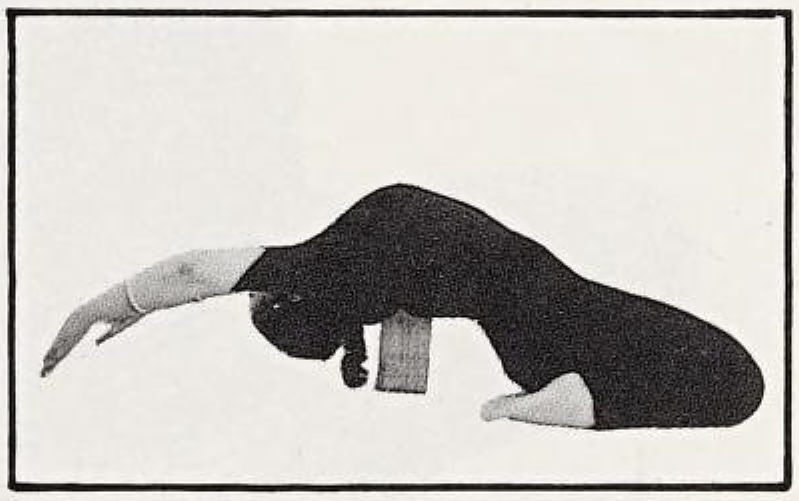
पीछे ले जाकर हाथ जोड़ें

सुप्त वीरासन

यह वीरासन ही है मगर इसे लेटकर किया जाता है जिसके चलते रीढ़ को आराम मिलता है, पेट और तंतु-पट तन जाते हैं जिससे सांस के जरिए आक्सीजन जाने की मात्रा बढ़ जाती है और इससे शरीर तेजी से सामान्य हो जाता है। इस आसन को खाना खाने के बाद भी किया जा सकता है। आगे मुड़कर ही इस आसन को समाप्त करें।

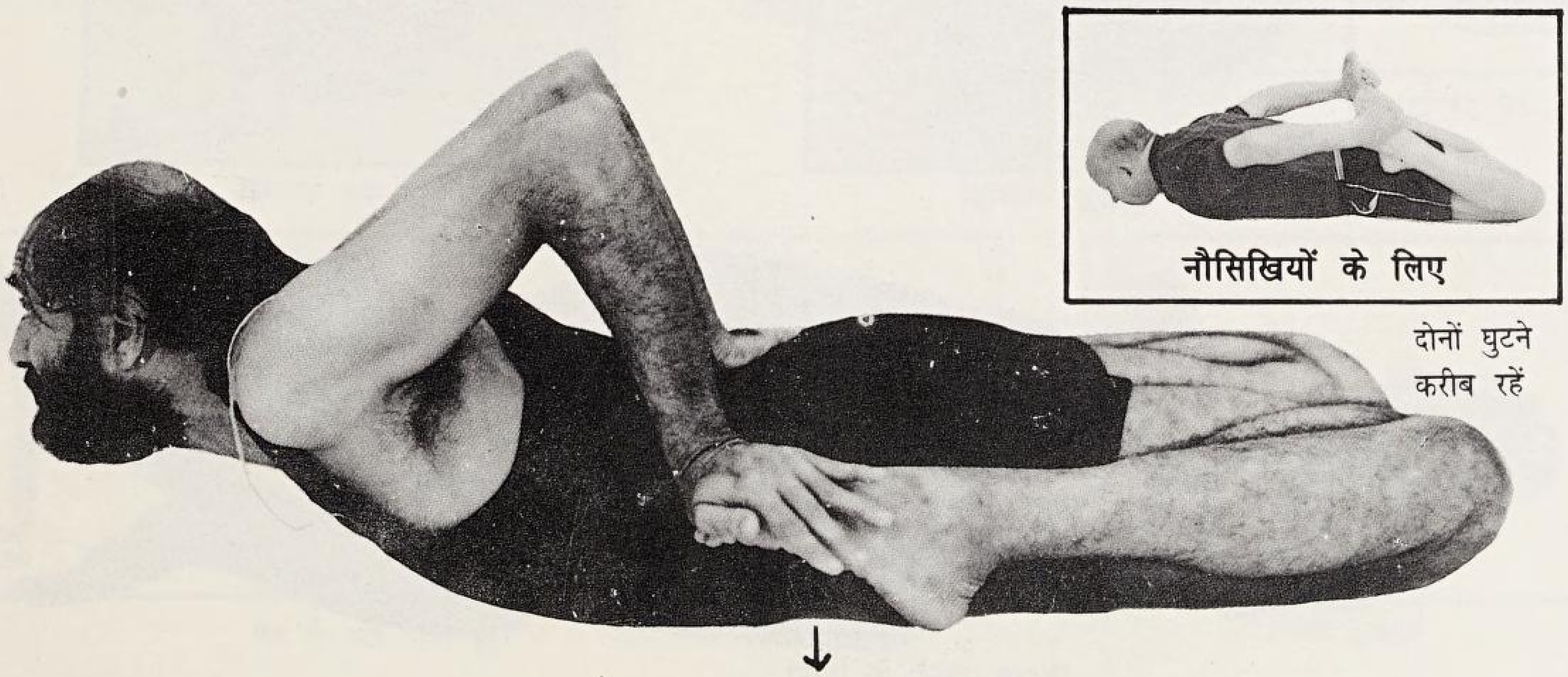
रीढ़ को किसी ऊंची चीज का सहारा दें


ईंट लेटी हो

ऊपरी पीठ ईंट पर

ईंट खड़ी हो

भेकासन

इस आसन में घुटने और कुहनी का संचालन प्राकृतिक दिशा में खूब होता है। इसके अभ्यास से घुटनों की समस्या से बचा जा सकता है। अगर इस आसन के अभ्यास के बाद भी दर्द रहता है तो 'योग-चिकित्सा' वाले अध्याय में इस आसन की दी गई विधि से आसन करें। खिलाड़ियों के लिए सुप्त वीरासन और भेकासन आवश्यक आसन हैं। चाहे तो एक बार में एक ही टांग से आसन करें।

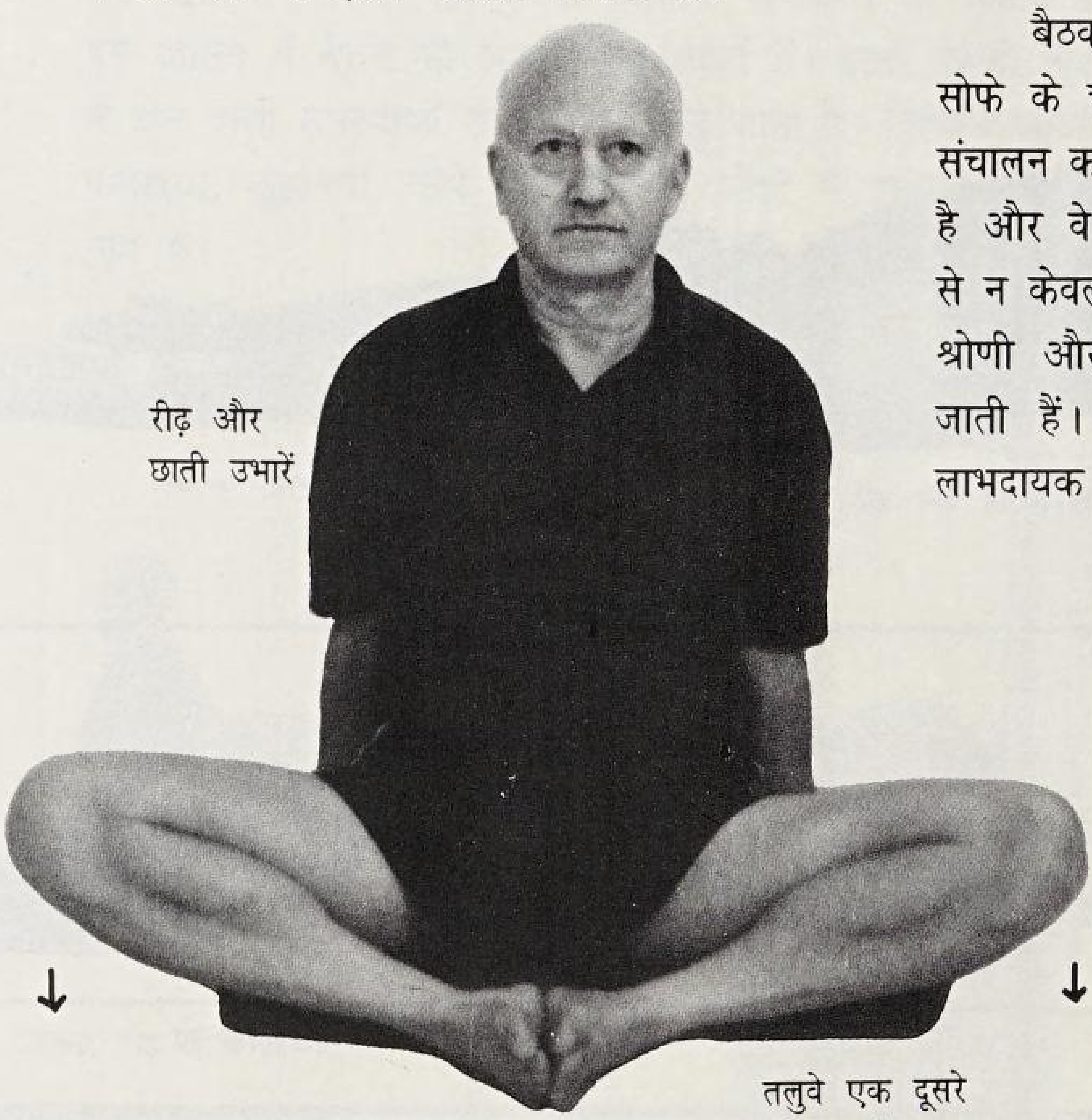


बद्धकोणासन

बैठकर किये जाने वाले आसनों की श्रृखला में ही यह आसन भी आता है। इसे भोजन के बाद भी किया जा सकता है। रीढ़ को आराम मिलने के बाद गैस बाहर निकल जाती है। यह श्रोणी के किनारों को तान देता है जिससे लंबी सांस चलने लगती है तथा उस हिस्से में रक्त संचार बढ़ जाता है। निचली पीठ में दर्द को भी इससे आराम मिलता है।

बैठकर काम करने वाली जीवन-शैली या कुर्सी और सोफे के चलते हमारे कूल्हों और घुटनों के जोड़ों का संचालन कम हो जाता है जिसकी वजह से अकड़न होती है और वे रोगों से प्रभावित हो जाते हैं। इस आसन से न केवल घुटना और कूल्हा स्वस्थ हो जाता है बल्कि श्रोणी और उदर से संबंधित बीमारियां भी ठीक हो जाती हैं। यह आसन महिलाओं के लिए भी बहुत लाभदायक है।

रीढ़ और
छाती उभारें

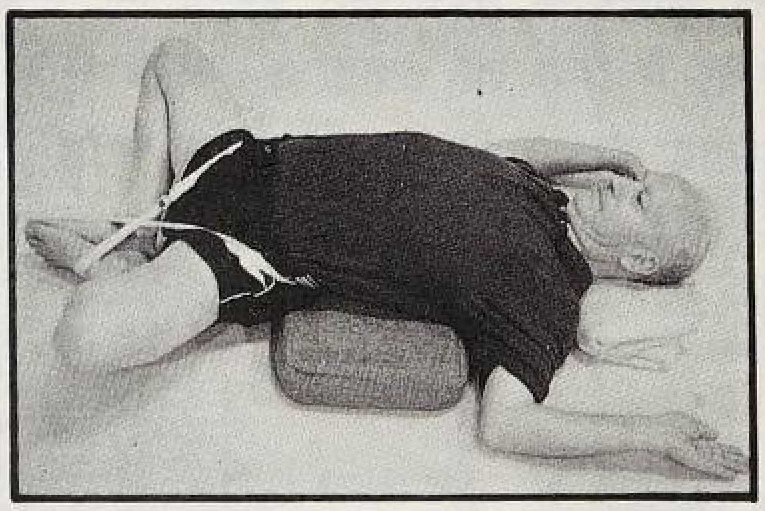


तलुवे एक दूसरे
को दबाएं

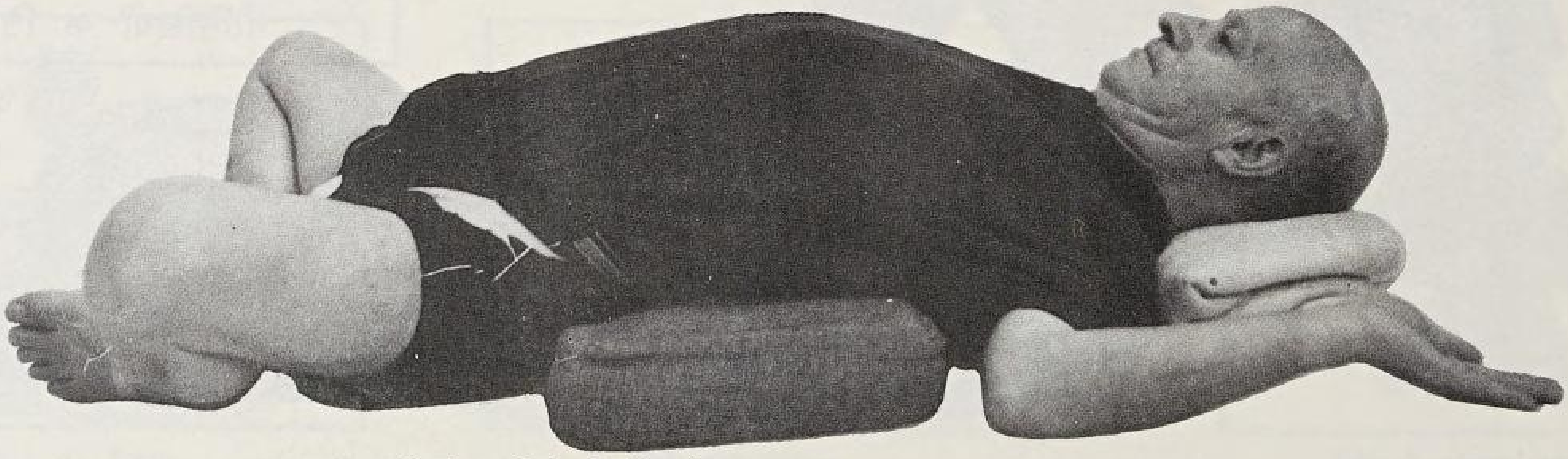
नौसिखिये पहले ऊंचाई पर बैठें
उरु-मूल घुटनों से ऊपर हो

पट्टी का उपयोग

सुप्त बद्धकोणासन



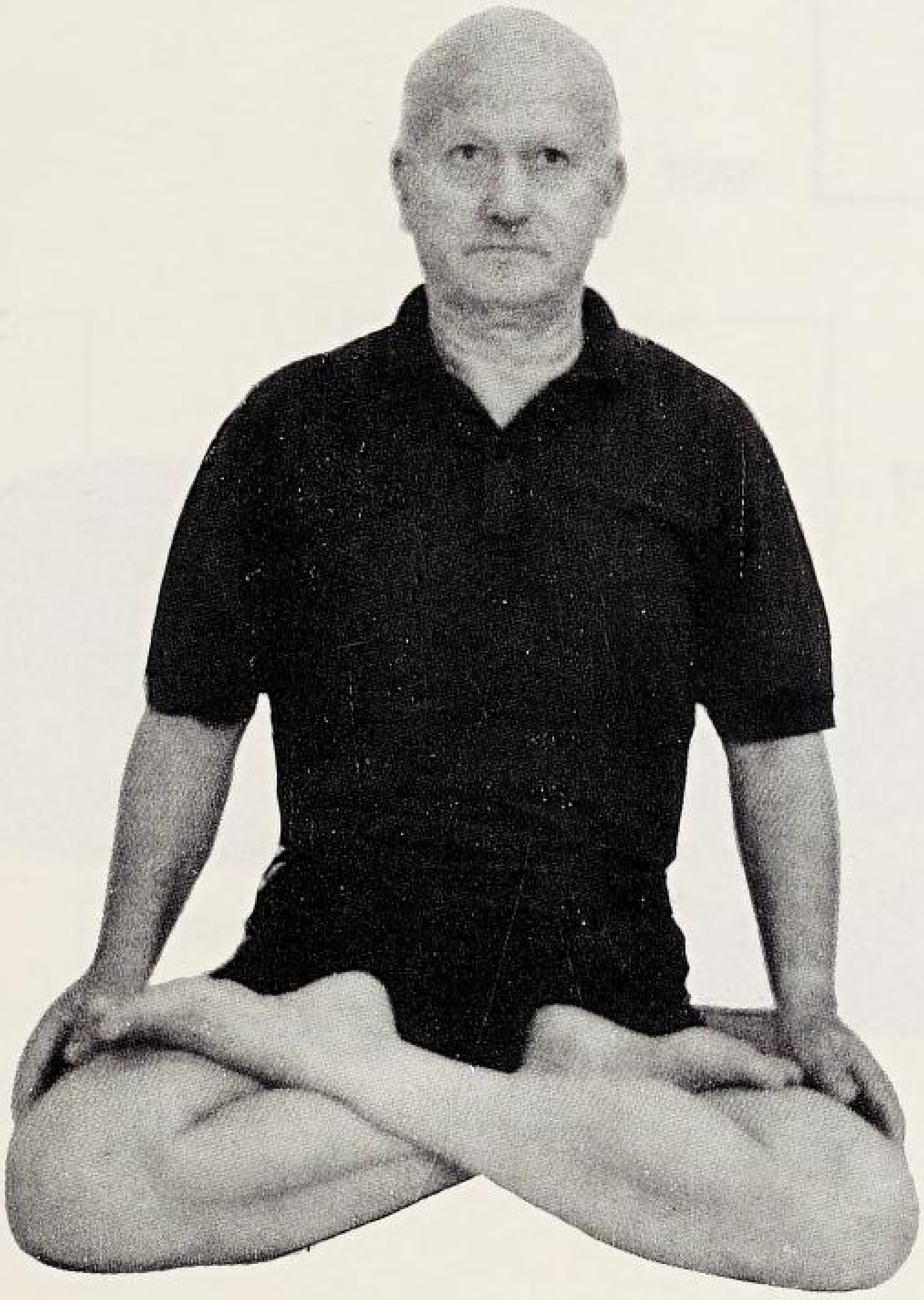
तकिया पीठ के नीचे

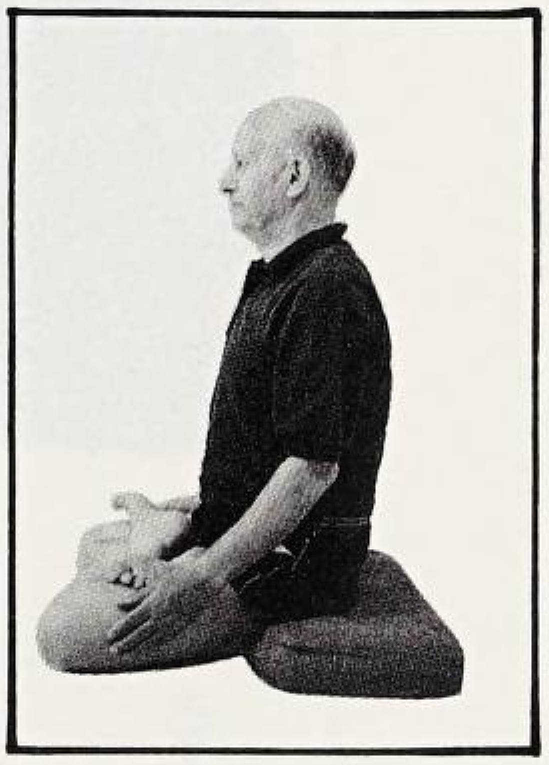


नितंब तकिये के किनारे

पद्मासन

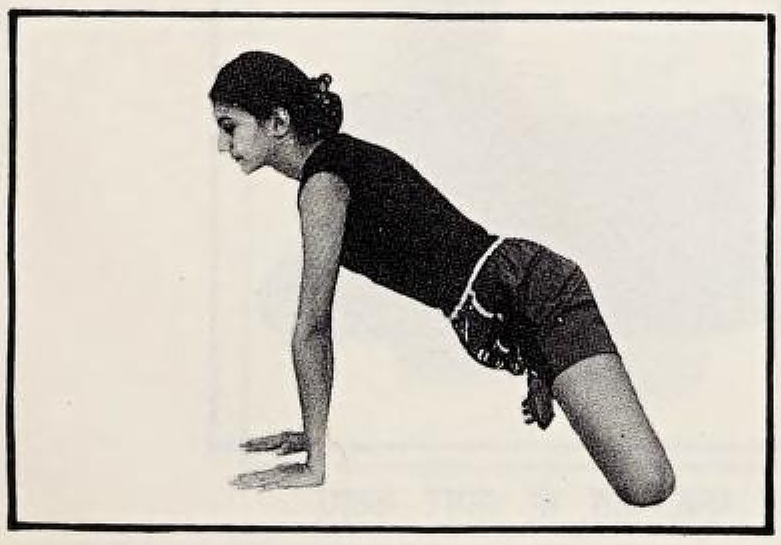
हर कोई इस मुद्रा में बैठकर ध्यान या प्राणायाम करने का सपना देखता है। लेकिन मैं कुछ ऐसे लोगों को भी जानता हूं जो इस आसन को करने की कोशिश में अपने घुटने तोड़ बैठे। अगर आप इसे कर पाते हैं तो दोनों टांगों की स्थिति अदल-बदलकर समान समय तक आसन करें। अगर आप इसे नहीं कर पाते हैं तो नीचे छपे फोटो में दिये गए विभिन्न प्रकारों तथा 'योग-चिकित्सा' वाले अध्याय में दी गई विधि का अनुसरण करें। धीमे-धीमे लगातार अभ्यास से आप इसे करने लगेंगे। इस आसन में रीढ़ सीधी तनी रहती है। इससे छाती और तंतु-पट व उदर खुल जाते हैं जिससे लंबी सांस लेने में सहूलियत होती है। कुहनी, घुटनों तथा कूल्हे के जोड़ों का संचालन सुधर जाता है। इस आसन की समाप्ति के बाद एक अजीब संवेदन का एहसास होता है। यह आसन शीर्षासन, सर्वांगासन तथा विपरीत दंडासन (सहारे के साथ) और सेतुबंध सर्वांगासन के दौरान भी किया जा सकता है।



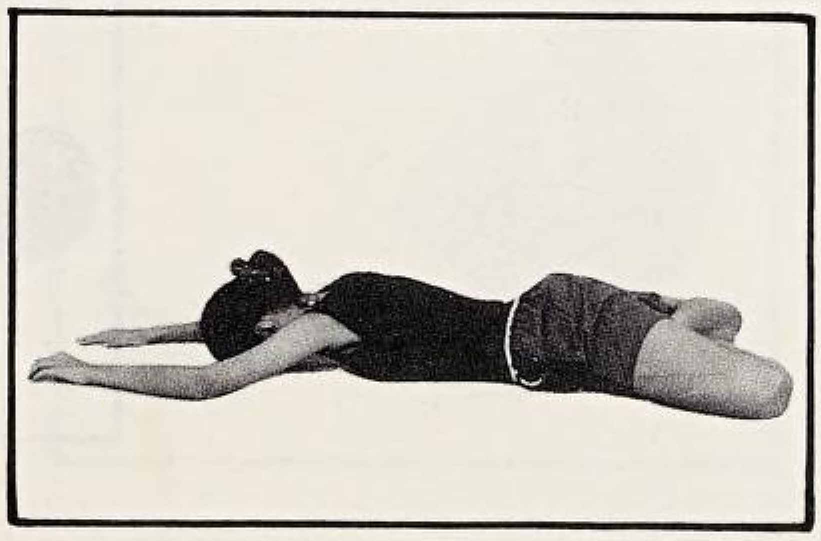


ऊंचाई पर बैठें

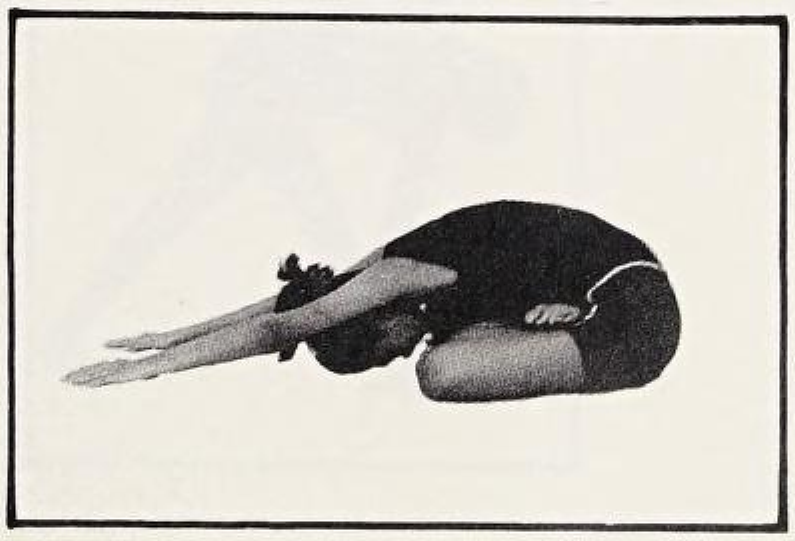
पद्धति



विभिन्न प्रकार



पेट के बल आगे झुकें



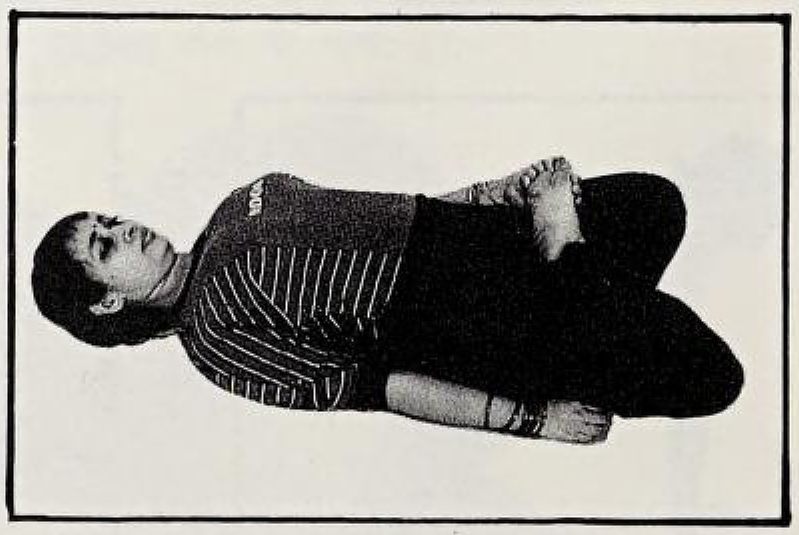
आगे झुकना

मत्स्यासन

शरीर का मध्य भाग योग की दृष्टि से बहुत महत्वपूर्ण है। यह आसन उसी भाग यानी श्रोणी तथा उदर को शक्तिशाली बनाता है और पीठ की भी अच्छी कसरत हो जाती है।

पद्धति

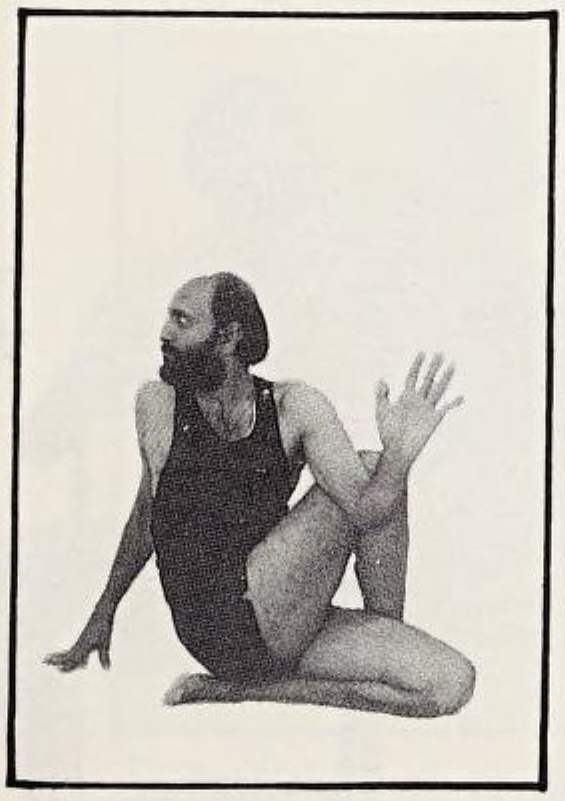
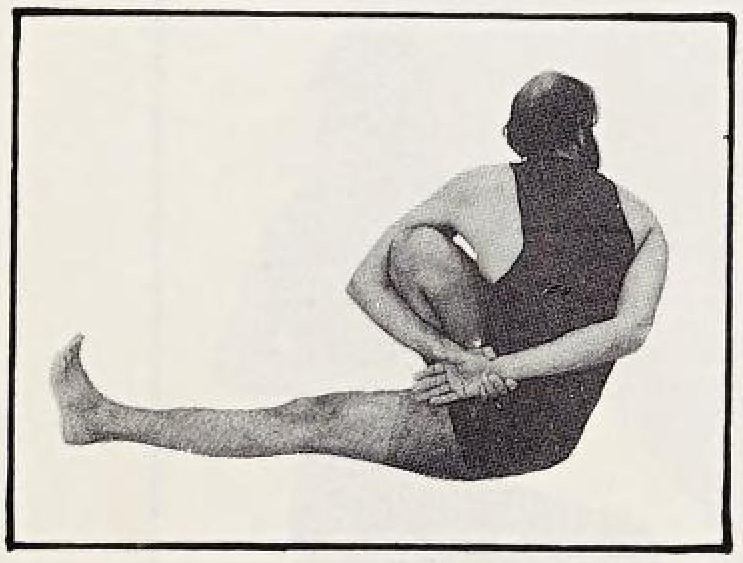
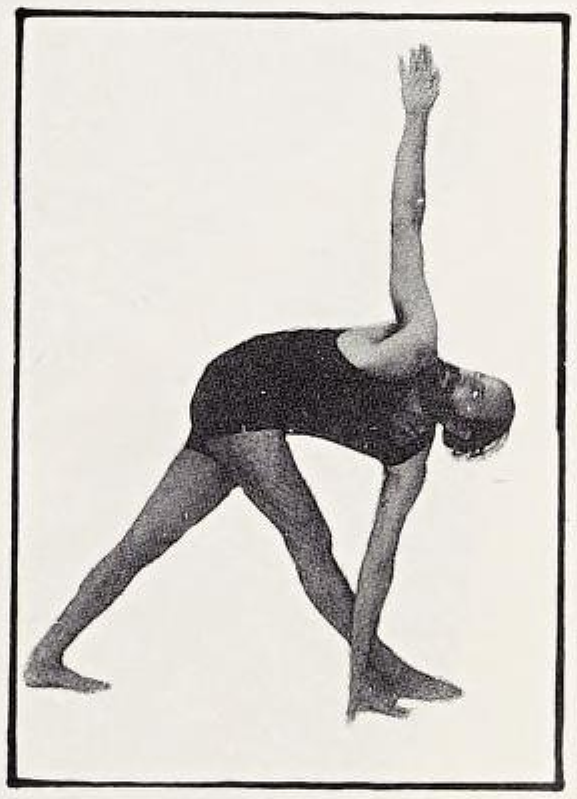
नौसिखियों के लिए



केवल एक टांग ही ऊपर उठाएं

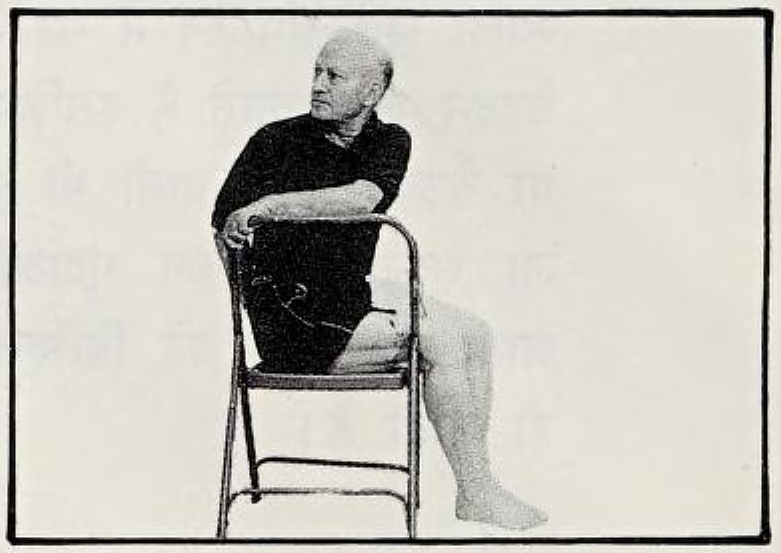
चक्र मुद्राएं

इन आसनों में पूरी रीढ़ को हाथों के सहारे पार्श्विक मरोड़ दिया जाता है। हाथों की स्थिति कंधों को ज्यादा खुले संचालन में सहायता करती है जिससे गर्दन के तनाव में कमी आती है। आज के जमाने में लोग बैठकर काम करते हैं इसलिए अधिकांश लोगों को कंधे तथा गर्दन के भाग में तनाव महसूस होता है। कुर्सी पर बैठकर करने वाली भी कुछ मुद्राएं सुझाई गई हैं। इन्हें काम के दौरान थोड़ी देर की छुट्टी में भी किया जा सकता है। इन मुद्राओं से उदर के क्षेत्र के अंगों तथा अंतड़ियों की एक प्रकार से मालिश हो जाती है। टांगों की विभिन्न मुद्राओं से कूल्हों, घुटनों, कुहनियों, पीठ के निचले हिस्से की अकड़न कम हो जाती है।

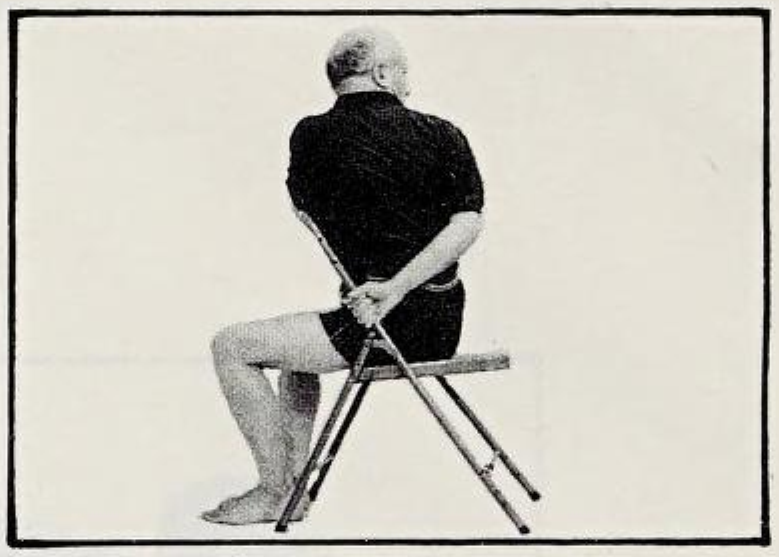




भरद्वाजासन

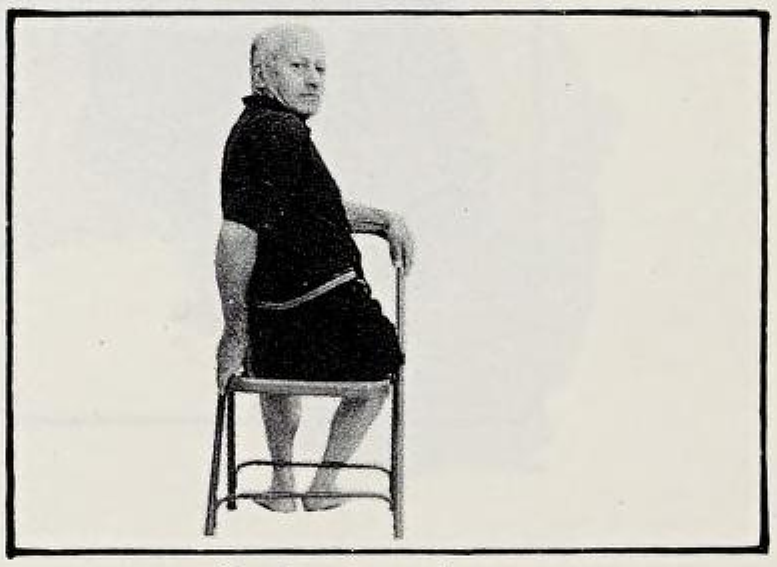
नौसिखियों के लिए



कुर्सी पर



कुर्सी के पांव को पकड़ना



कुर्सी की सीट को पकड़ना

पीछे का दृश्य

पाशासंन

सामने का दृश्य

एड़ी फर्श पर

कंधे को पीछे ले जाएं

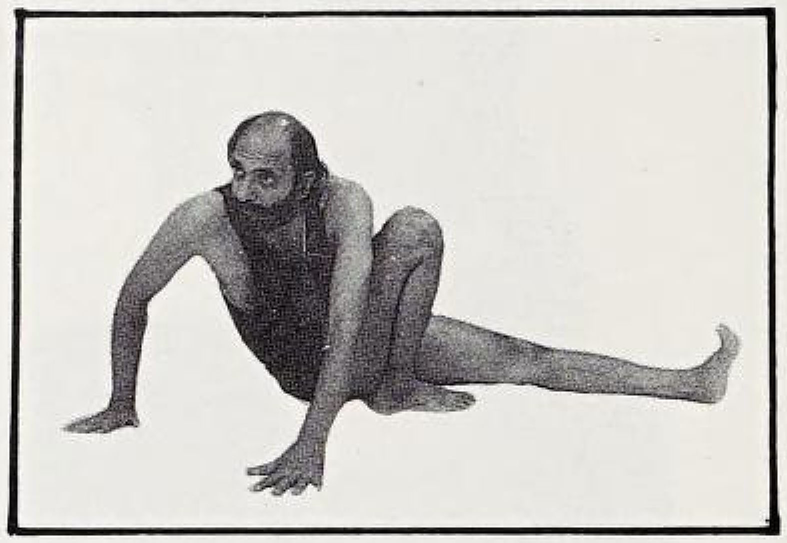
नौसिखियों के लिए

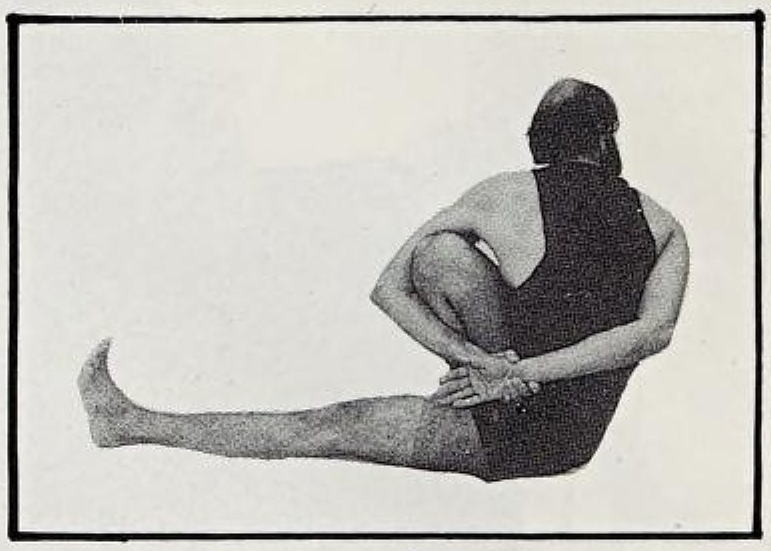
दीवार के किनारे हों तथा
एड़ियां ऊंचाई पर हों

पीछे का दृश्य

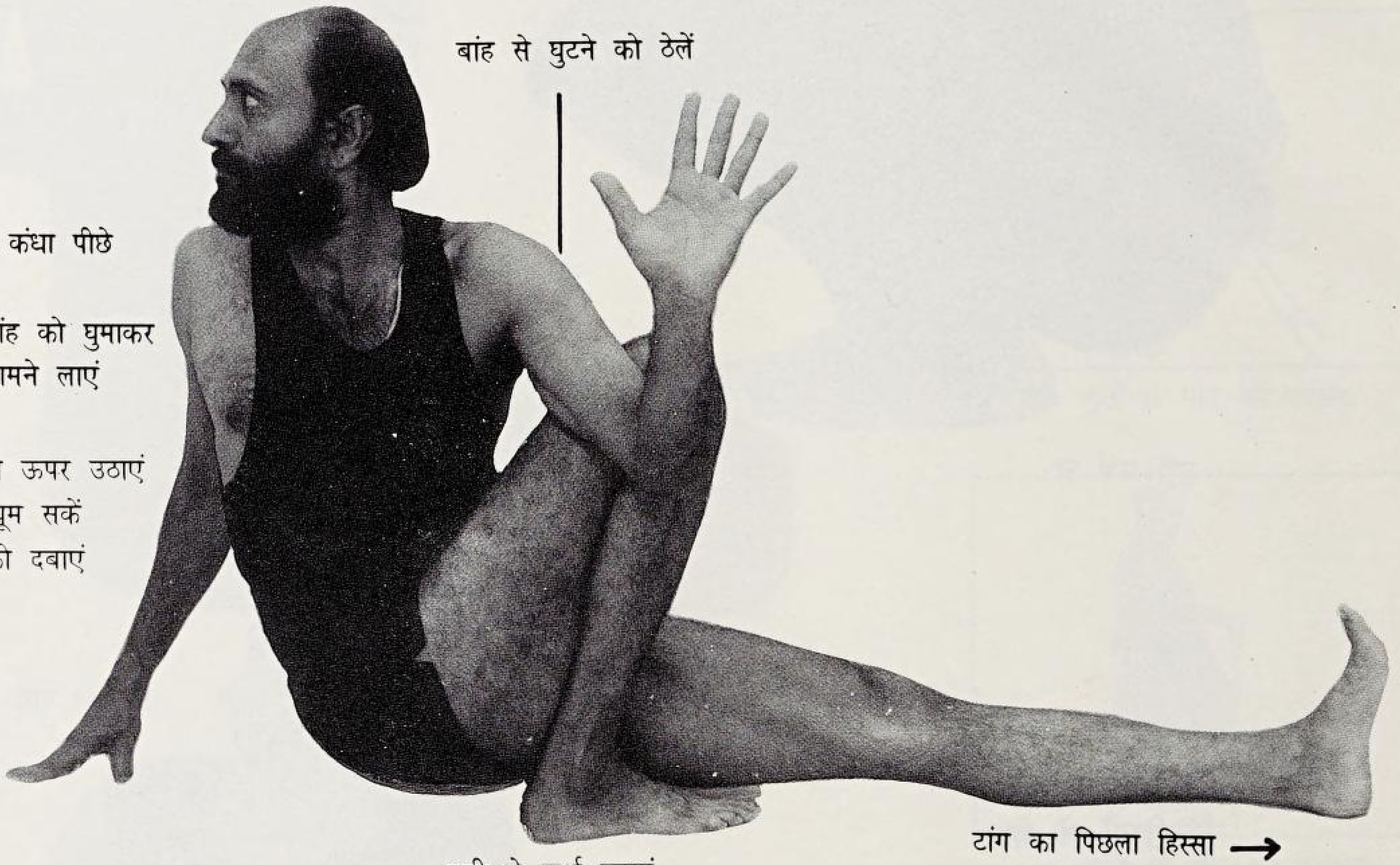
मरिच्यासन II

पद्धति





हथेली/कलाई पकड़ें



बांह से घुटने को ठेलें

कंधा पीछे

बांह को घुमाकर
सामने लाएं

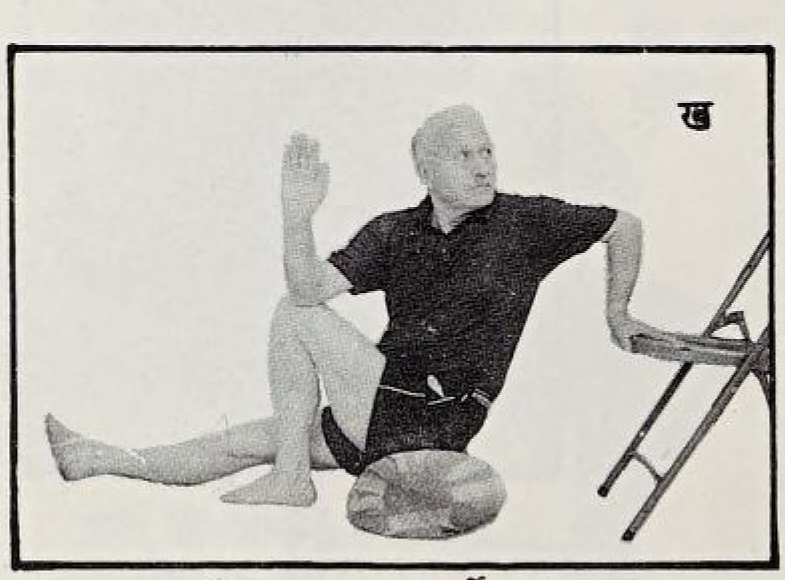
रीढ़ को ऊपर उठाएं
ताकि घूम सकें
फर्श को दबाएं

एड़ी से फर्श दबाएं

टांग का पिछला हिस्सा →
तथा एड़ी तानें

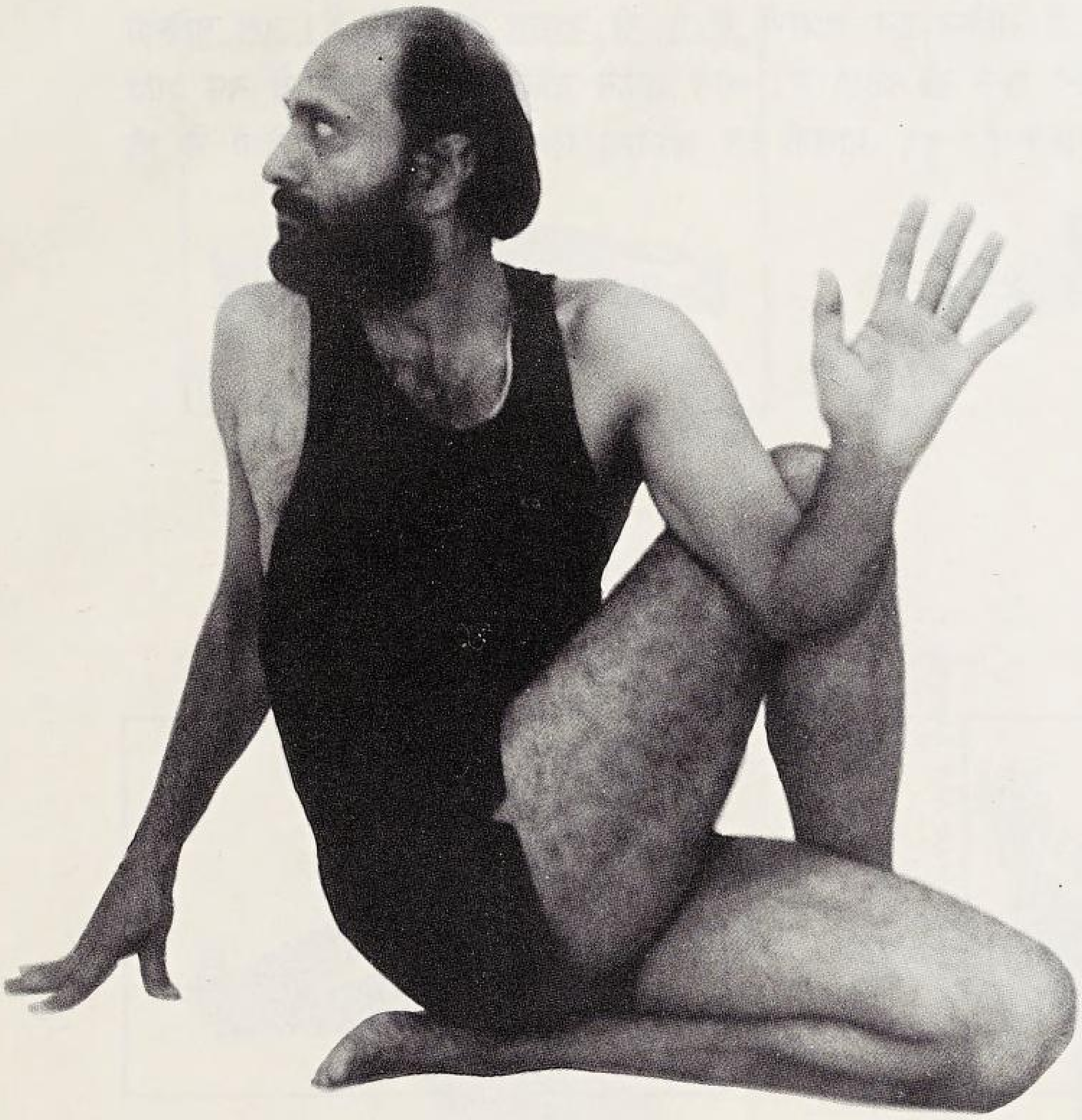
नौसिखियों के लिए

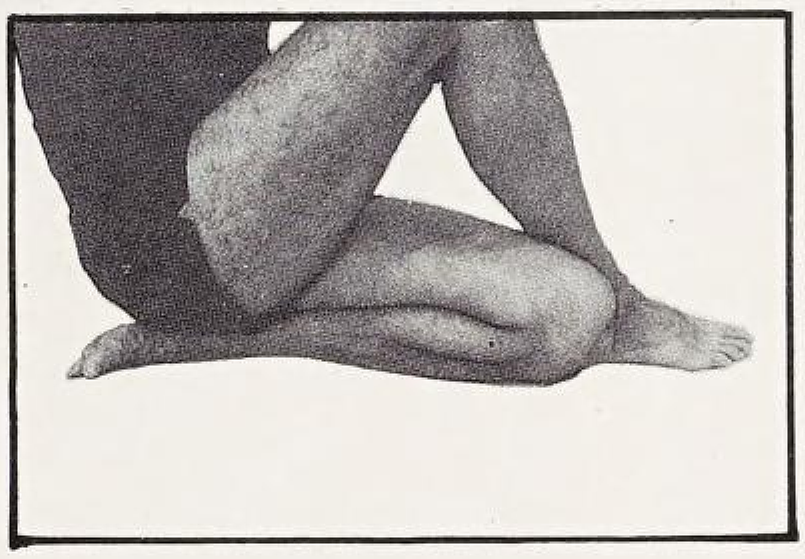
बगल की दीवार के सहारे



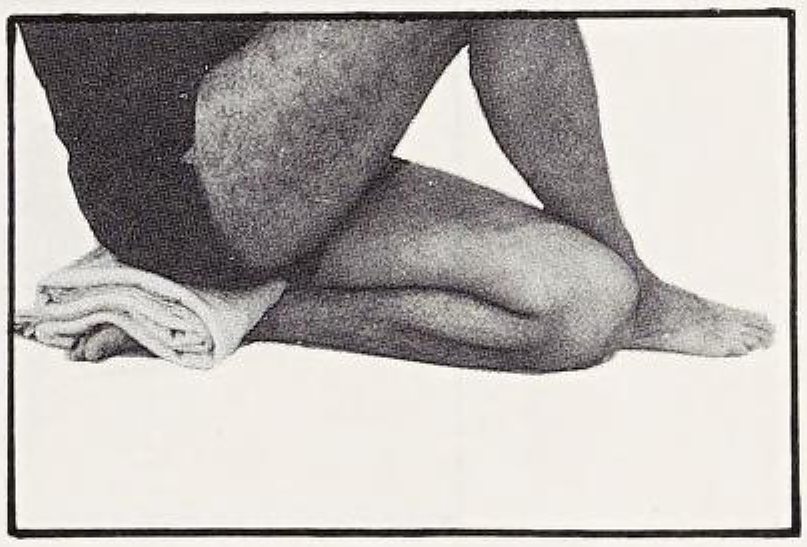
पिछला हाथ कुर्सी पर
पांव दीवार पर और कमर
गावतकिये पर

अर्ध मत्स्येंद्रासन





बैठने का दृश्य

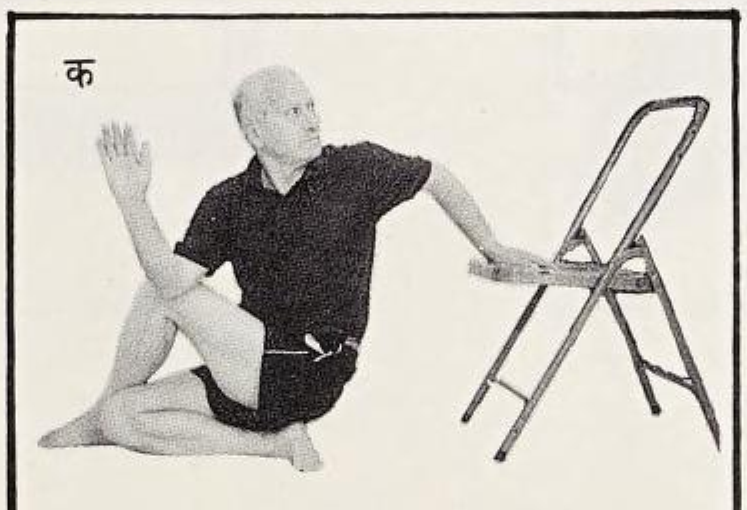


निर्देश :

पांव की स्थिति को छोड़कर बाकी सभी पुराने निर्देशों का ही अनुसरण करें

नौसिखियों के लिए

बगल की दीवार पर

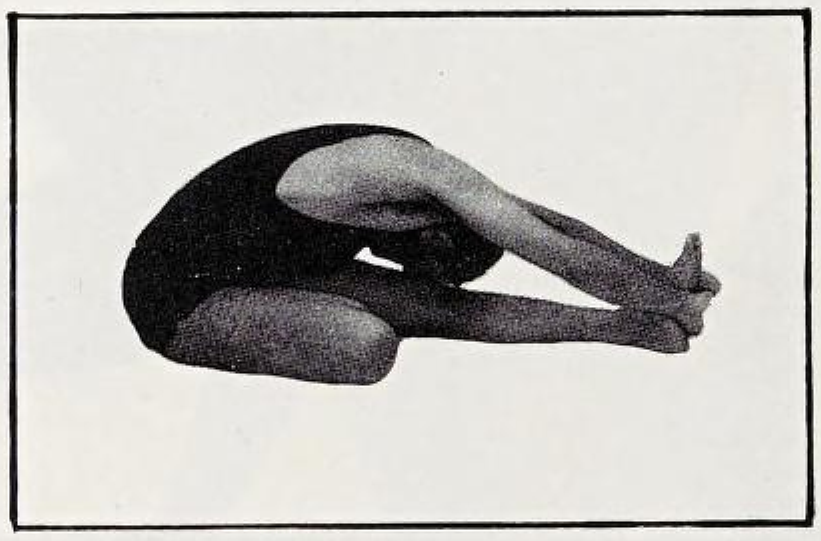


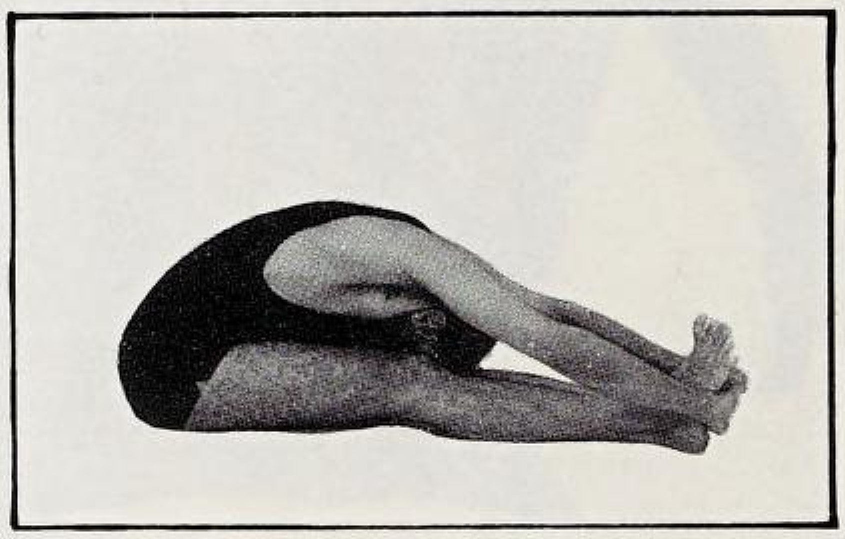
पिछला हाथ कुर्सी पर

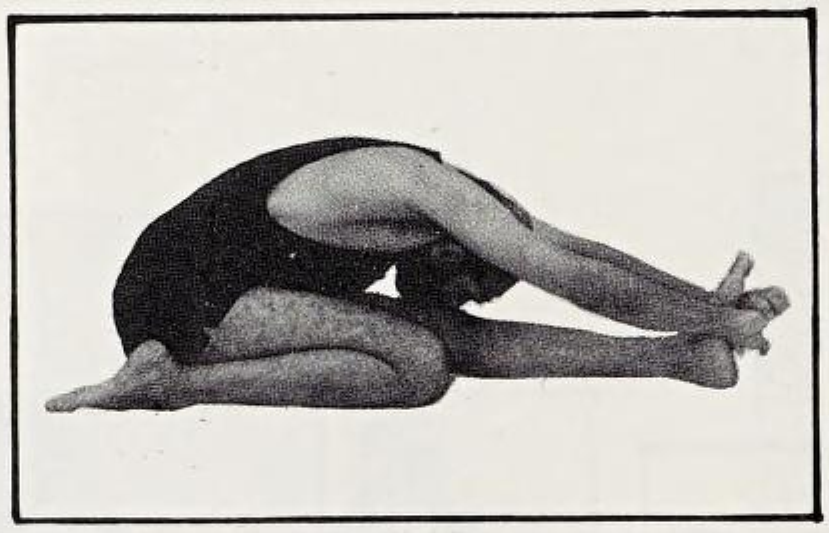
पीछे ले जाकर
कलाइयों को पकड़ें

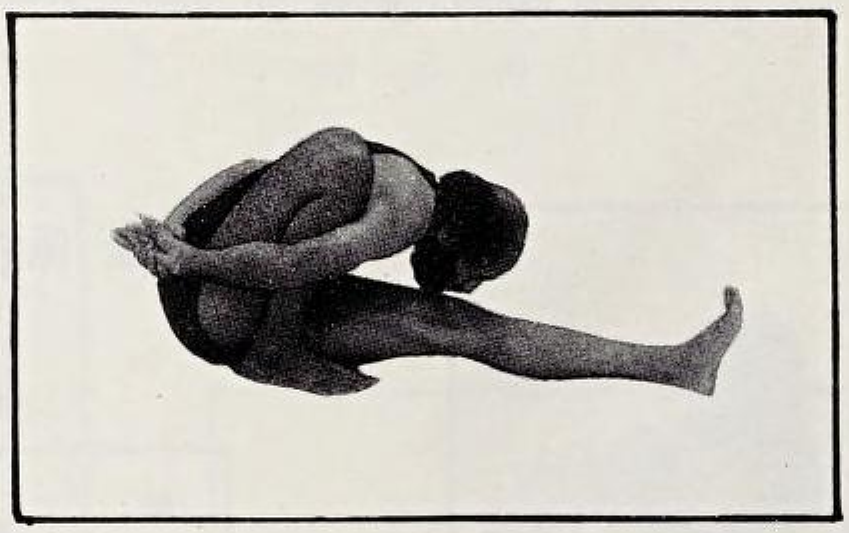
आगे झुकने की मुद्राएं

ये आसन सरल और निष्क्रिय जैसे दीखते हैं लेकिन इसमें गजब की गतिशीलता अंतर्निहित होती है। इसमें पूरा शरीर, कई जोड़ और मांसपेशियों के विभिन्न समूह सक्रिय रूप से भाग लेते हैं। पहले बताए गए आसनों की तरह ही इनमें पाचन शक्ति का सुधार होता है जिससे जठराग्नि बढ़ जाती है। ऊपरी पीठ की मांसपेशियां आम तौर पर निष्क्रिय रहती हैं लेकिन इन आसनों से वे भी जाग्रत हो जाती हैं। इस प्रक्रिया में कूल्हों, घुटनों तथा कुहनियों की अकड़न खत्म हो जाती है। आगे झुकने वाली सभी मुद्राओं से मन शांत होता है तथा हृदय की गति धीमी हो जाती है। इन आसनों का अभ्यास स्त्रियां माहवारी के दिनों में भी कर सकती हैं।

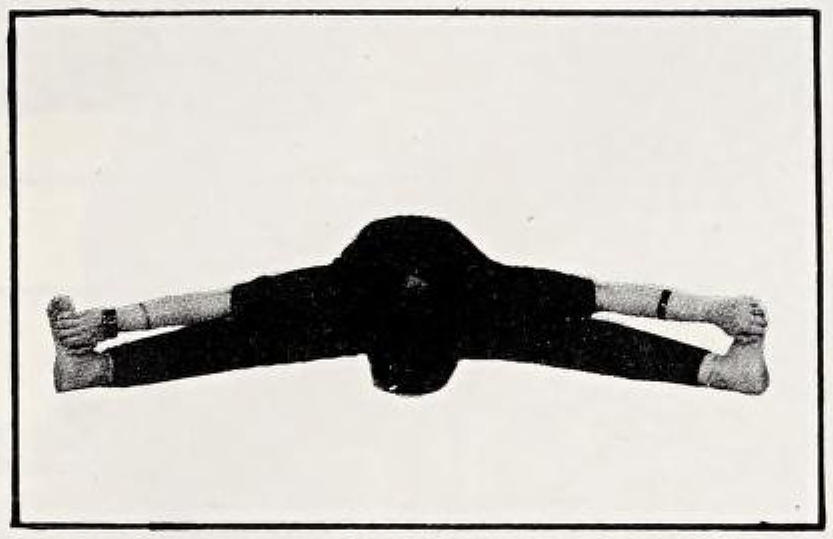


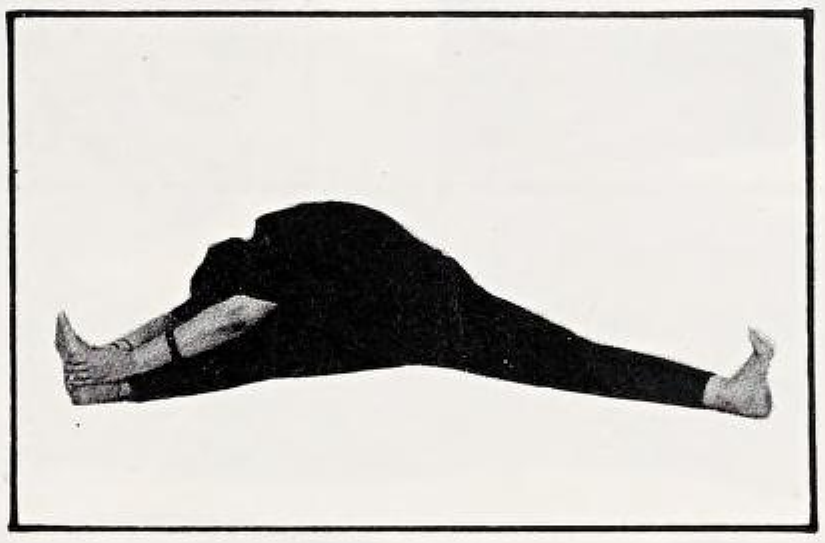


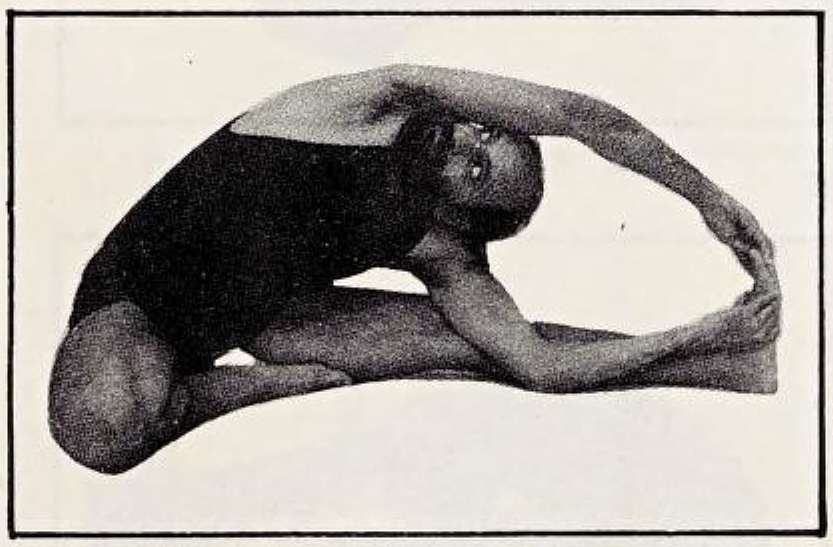


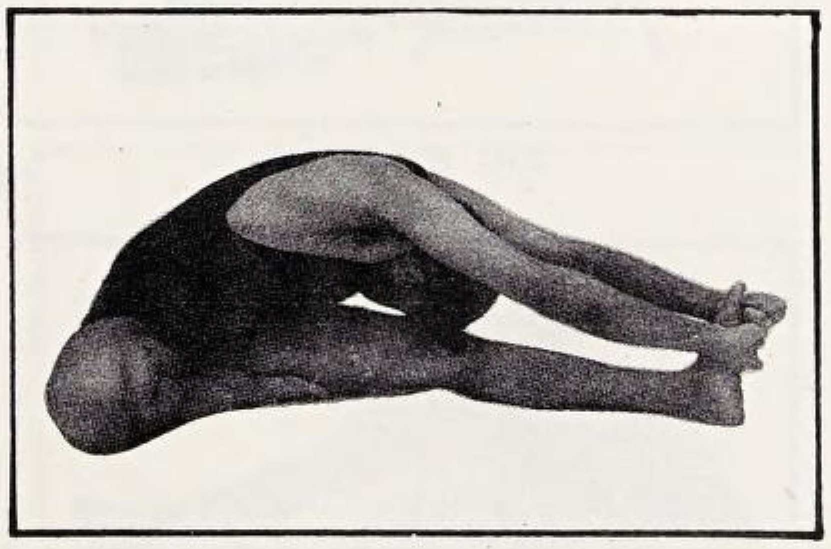


आगे झुकने की मुद्राएं



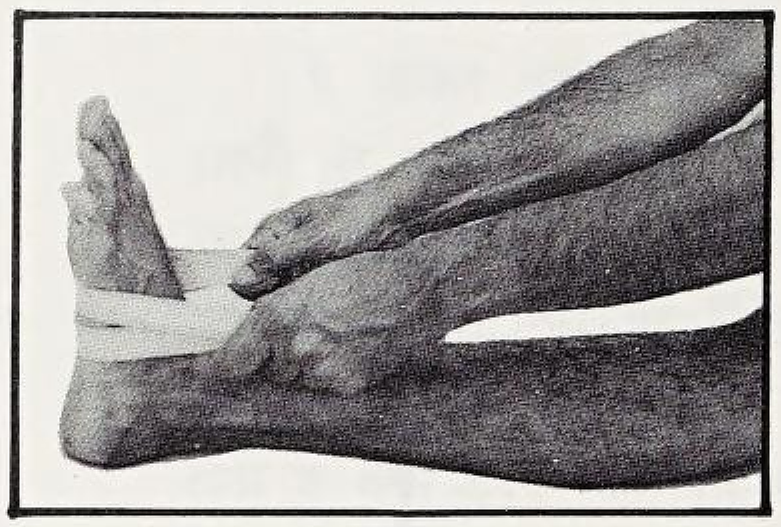


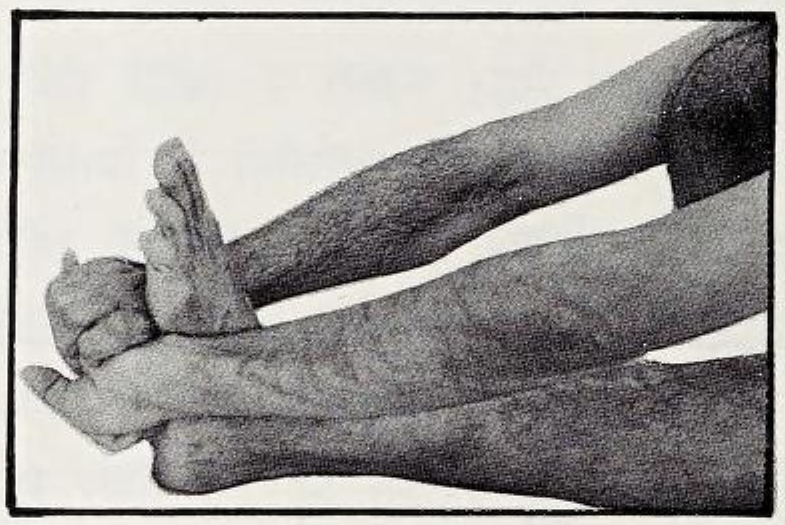


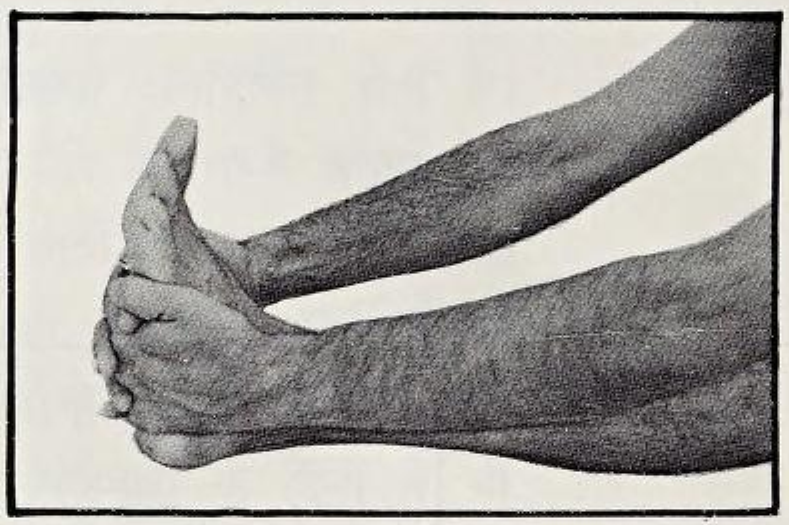


जानुशीर्षासन

पांव पकड़ना

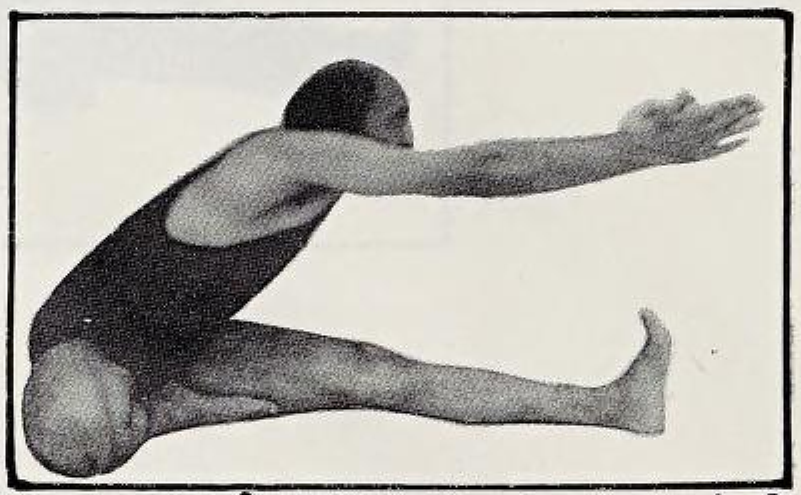






नौसिखिये अगर अपने पांव तक नहीं पहुंच पाते हैं तो पट्टी/रस्सी का इस्तेमाल सभी झुकने वाली मुद्राओं में करें

पद्धति



कुहनी ऊपर

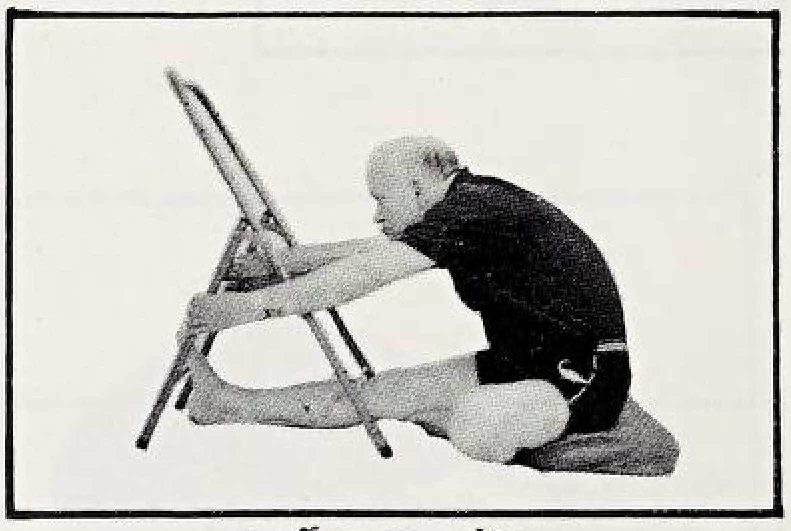
शरीर के बगल वाले हिस्से तथा हाथों को फैलाने के लिए तैयार करें

शरीर के बगल वाले हिस्से को आगे फैलाएं

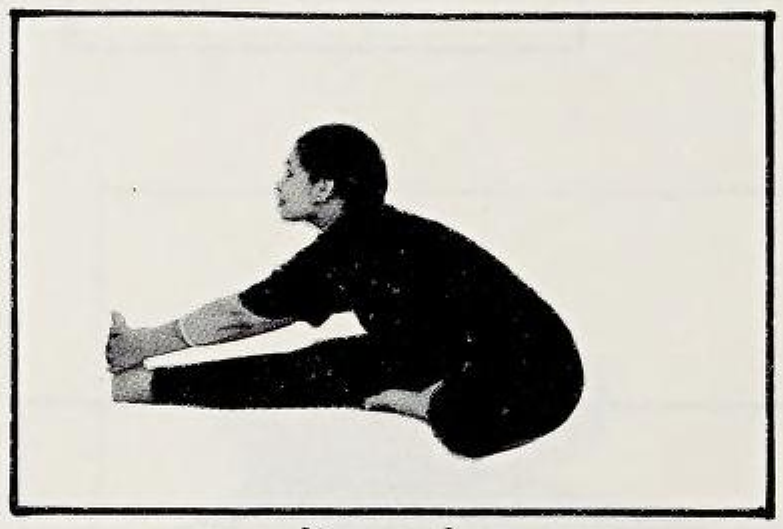
पांव के पिछले हिस्सों तथा एड़ी को तानें

घुटना पीछे

नौसिखियों के लिए



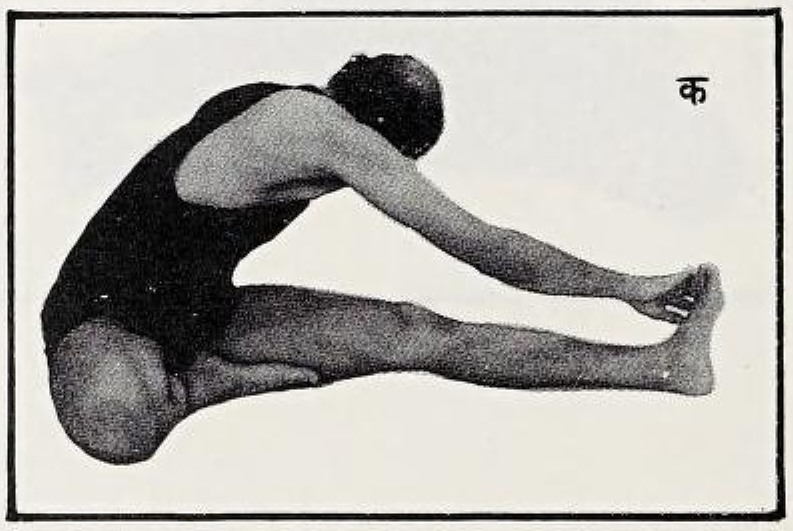
कुर्सी का उपयोग



हाथ तानें तथा चेहरा ऊपर

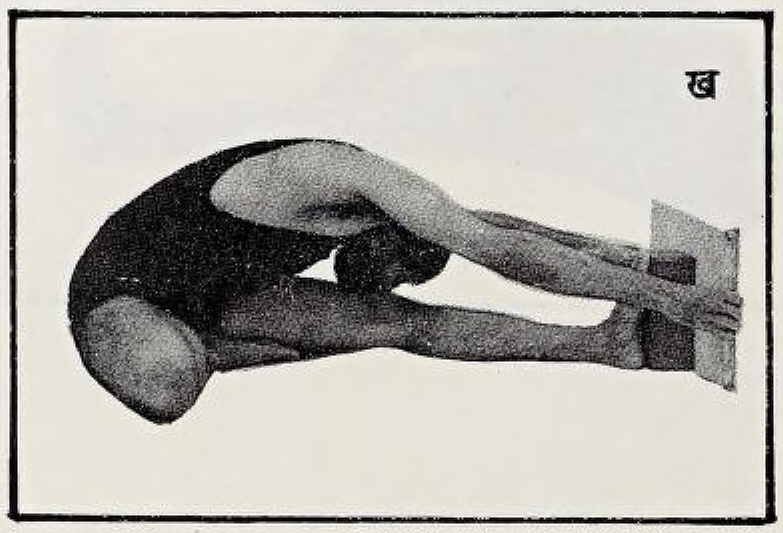
विभिन्न प्रकार

क



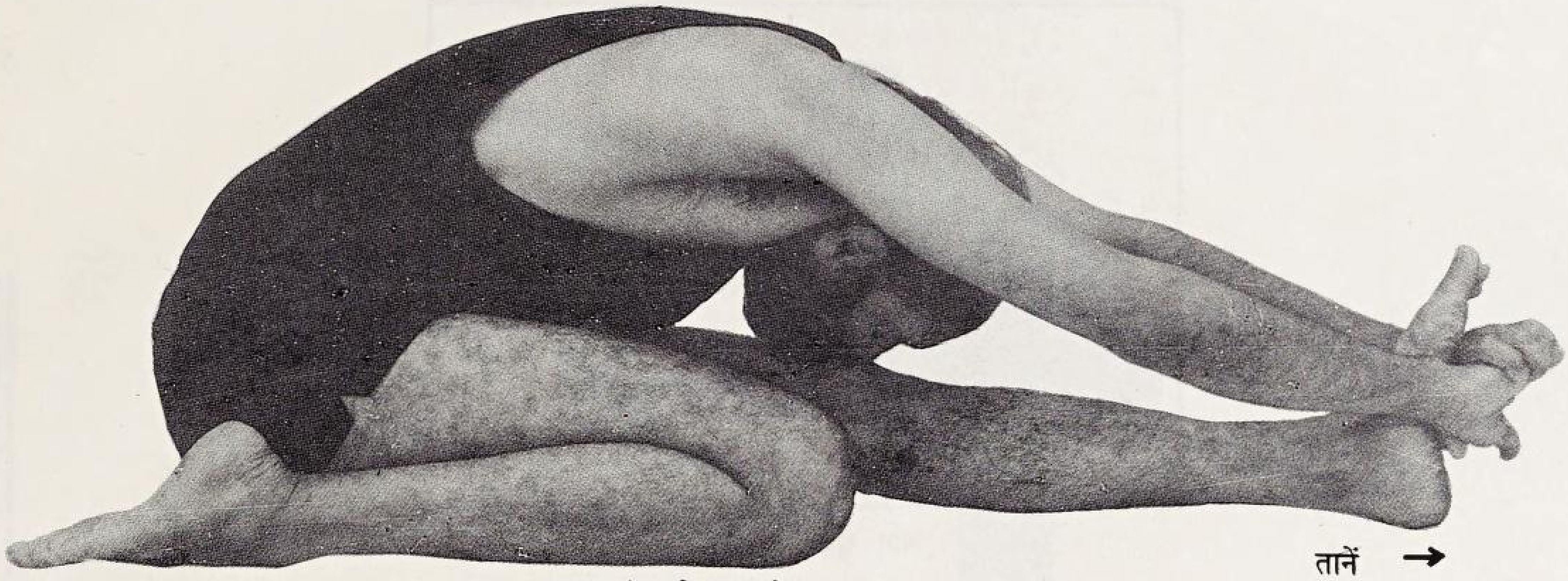
झुकते और मुड़ते हुए

ख



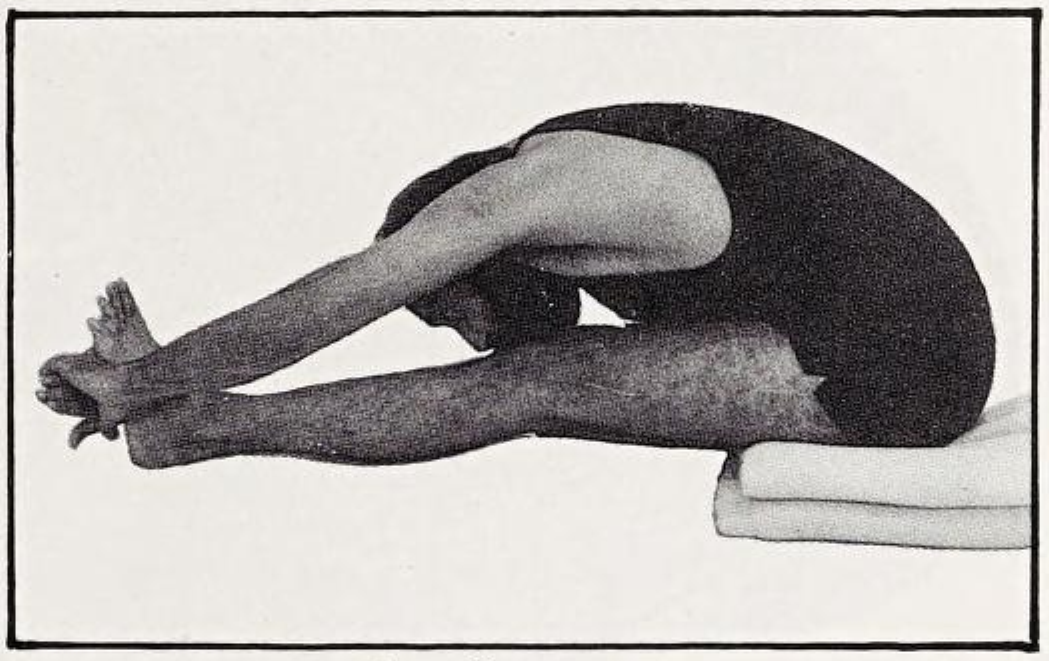
ईंट और लकड़ी के तख्ते के सहारे

त्रिअंग मुखैकपाद पश्चिमोत्तानासन



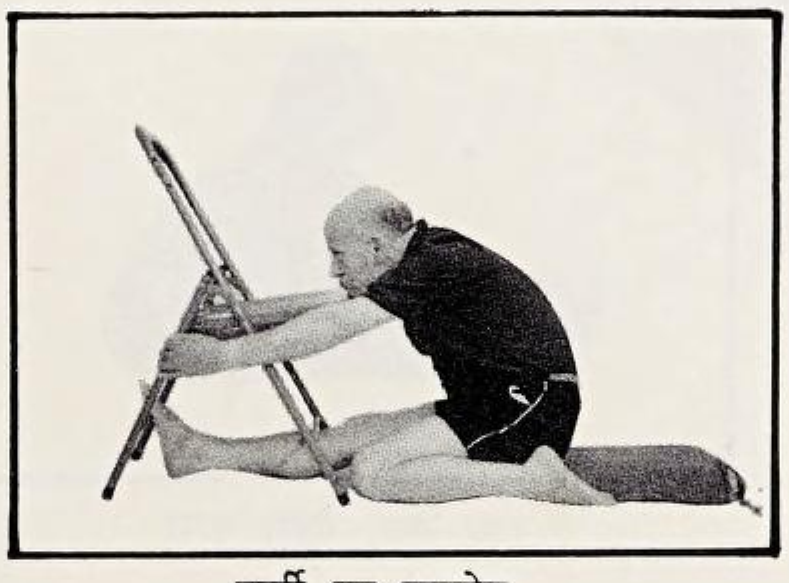
एक टांग वीरासन में

कंबल के साथ आसन
करने का पीछे से दृश्य



कंबल के साथ आसन
करने का पार्श्व-दृश्य

नौसिखियों के लिए

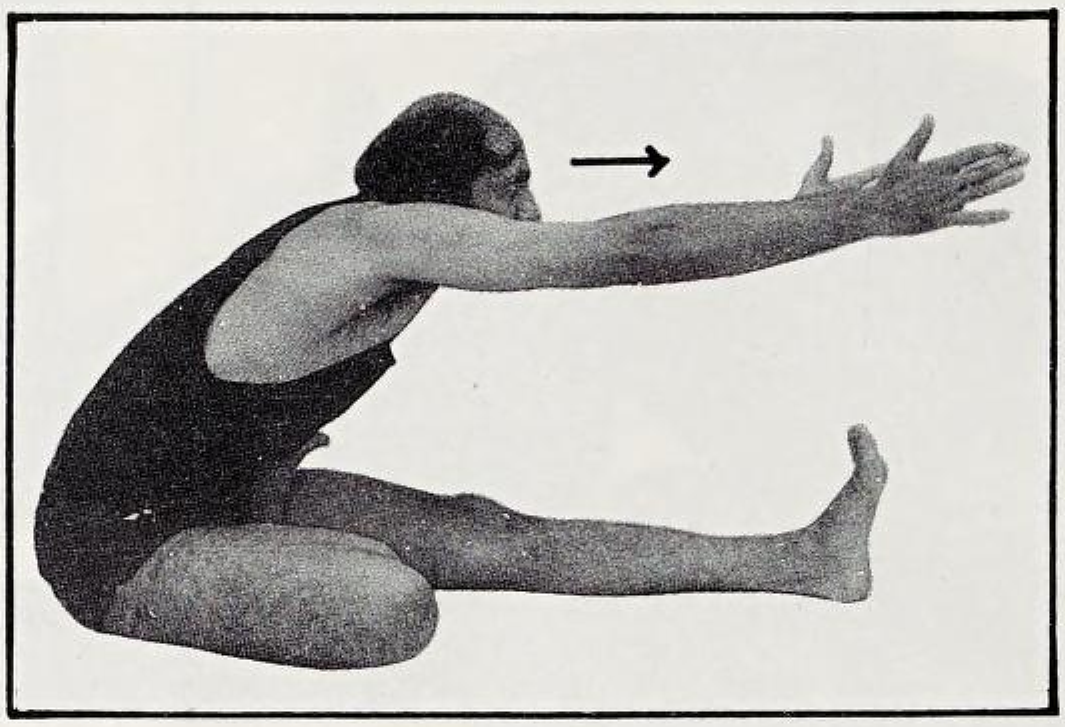


कुर्सी का उपयोग

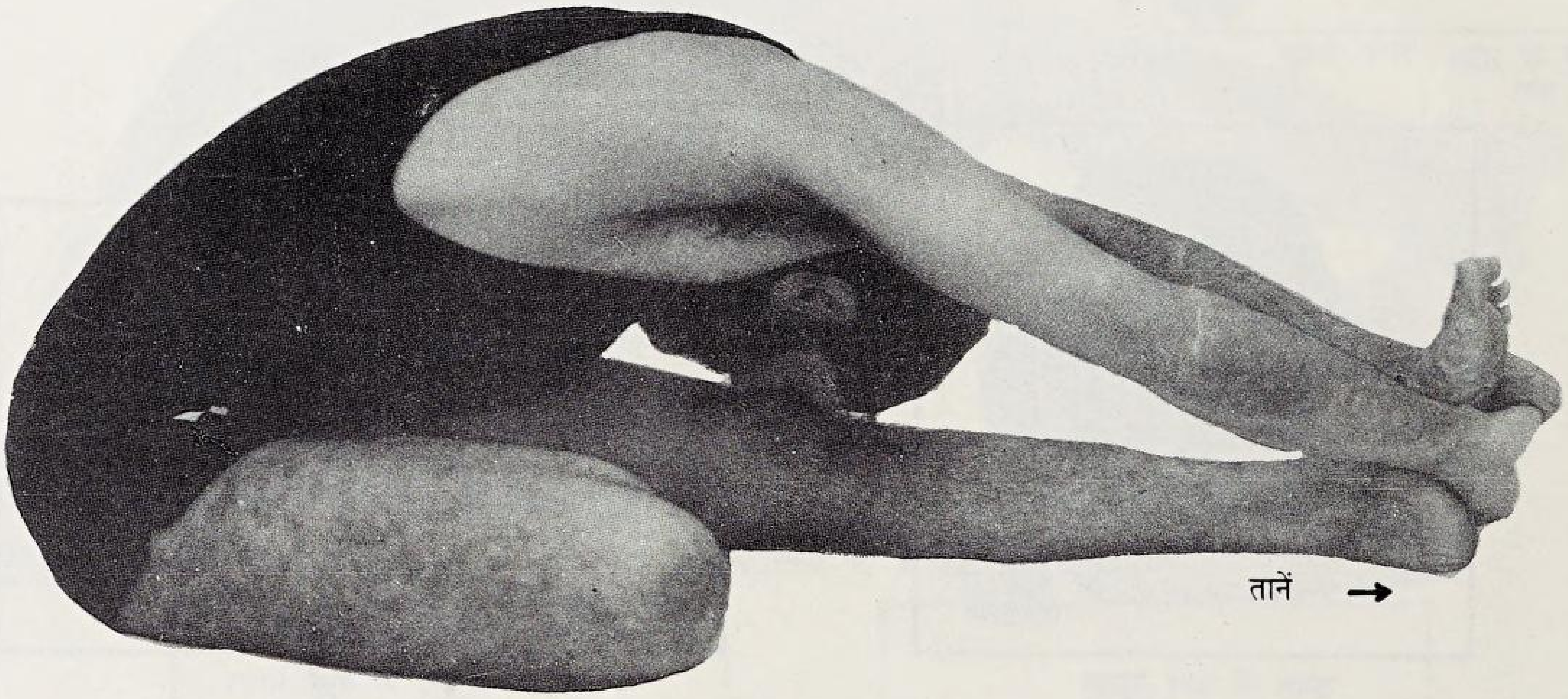
हाथ तना हुआ, चेहरा ऊपर

अर्ध बद्ध पद्म पश्चिमोत्तानासन

पद्धति



आगे झुकने की तैयारी



एक पांव पद्मासन में

नौसिखियों के लिए

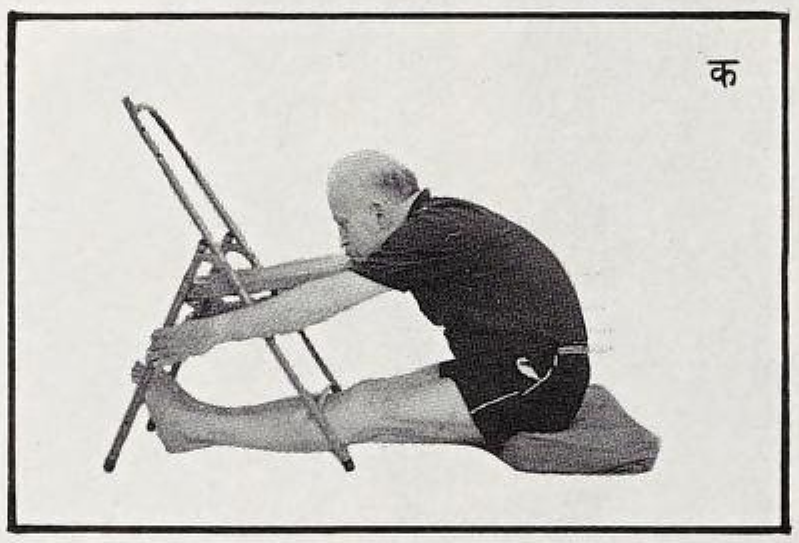
कुर्सी का सहारा

हाथ तना, चेहरा ऊपर

मरिच्यासन 1

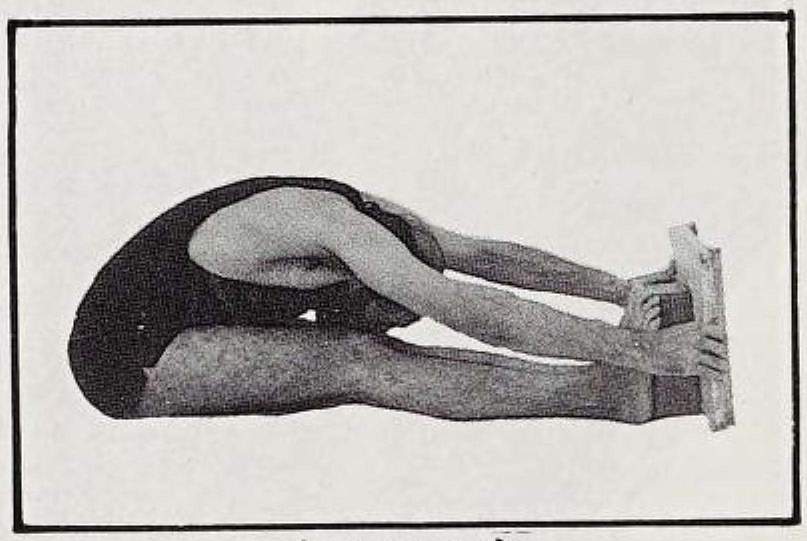
पश्चिमोत्तानासन

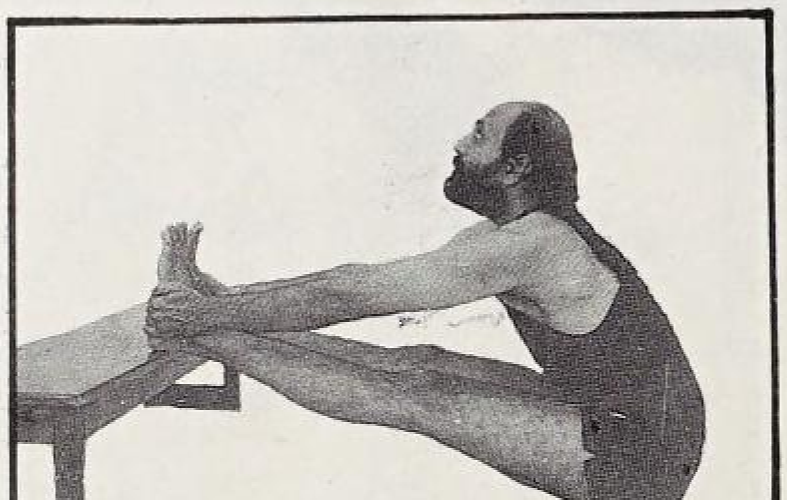
नौसिखियों के लिए

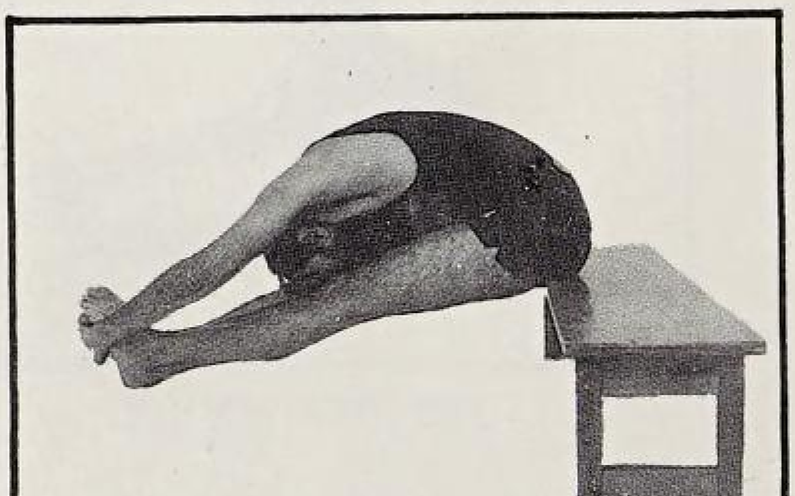


कुर्सी का सहारा लेकर

हाथ सीधे
चेहरा ऊपर


ईट तथा तख्ते
के साथ

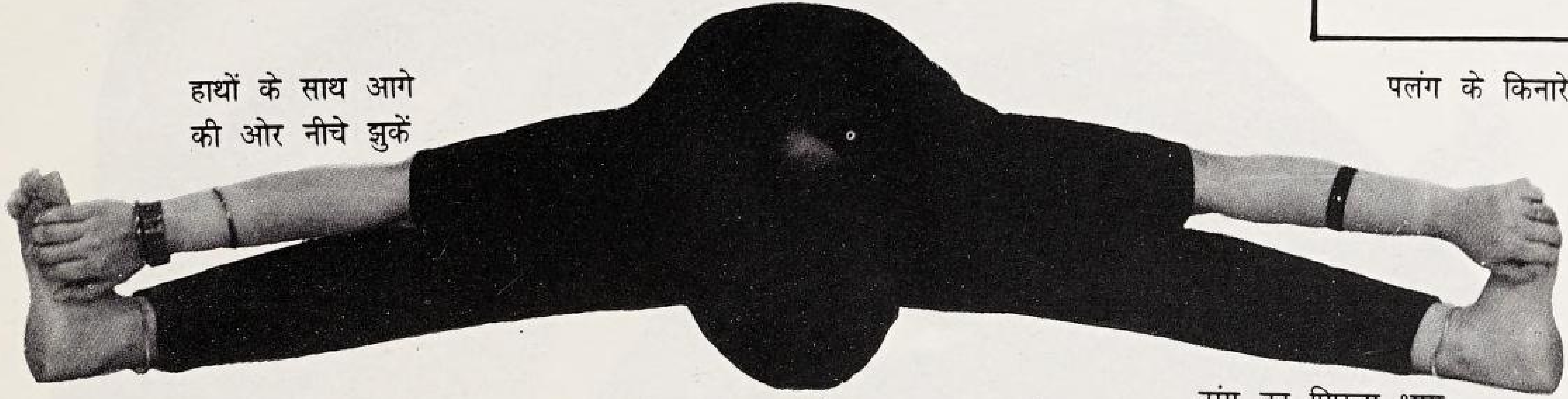

एड़ी बेंच पर


बेंच के किनारे
पर बैठकर

उपविष्ट कोणासन

हाथ तने हुए तथा
चेहरा ऊपर उठा

पलंग के किनारे पर

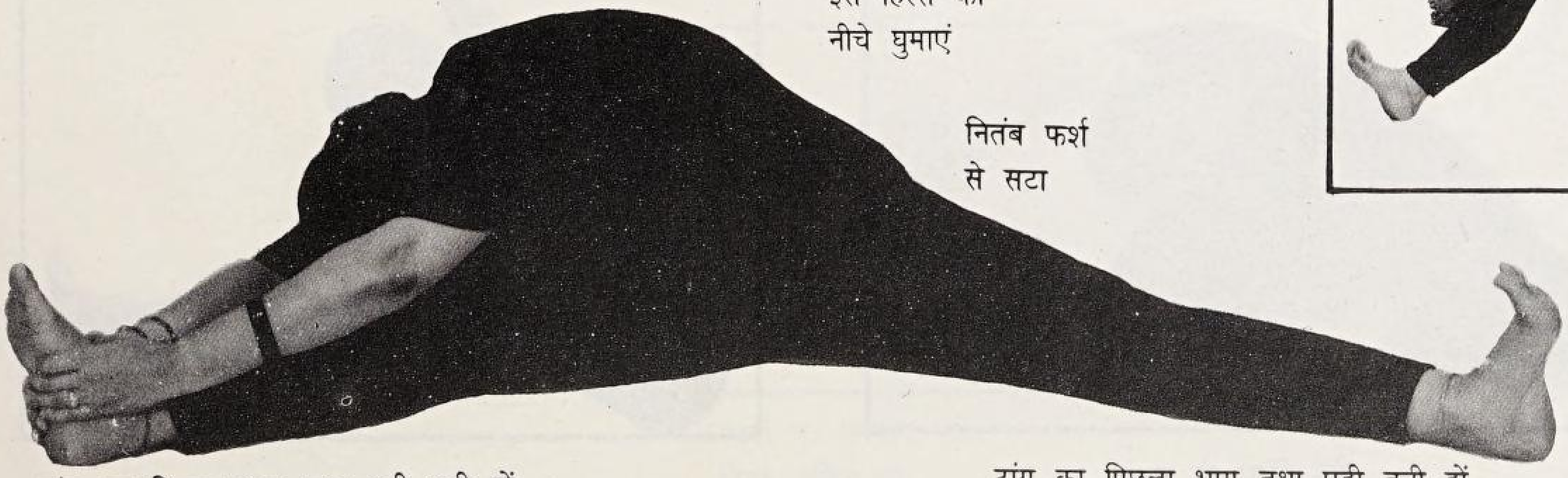


हाथों के साथ आगे
की ओर नीचे झुकें

माथा फर्श छुए

टांग का पिछला भाग
तथा एड़ी तनी

पार्श्व उपविष्ट कोणासन



इस हिस्से को
नीचे घुमाएं

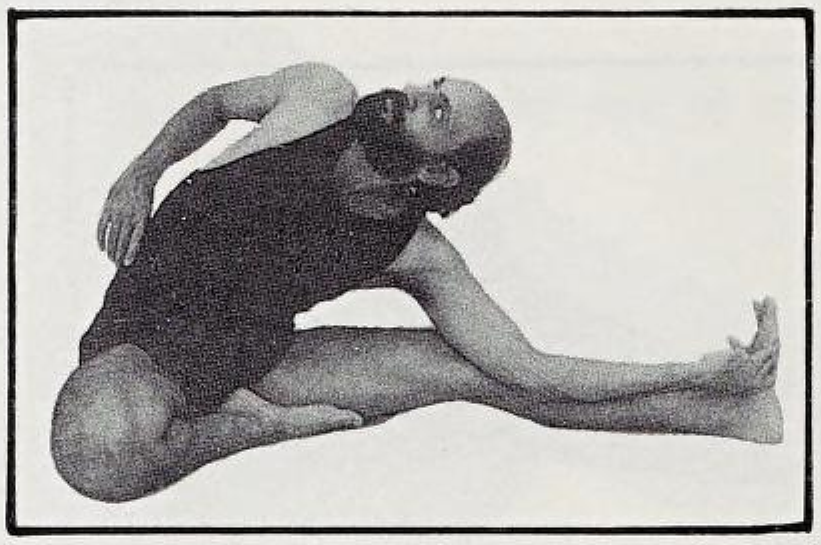
नितंब फर्श
से सटा

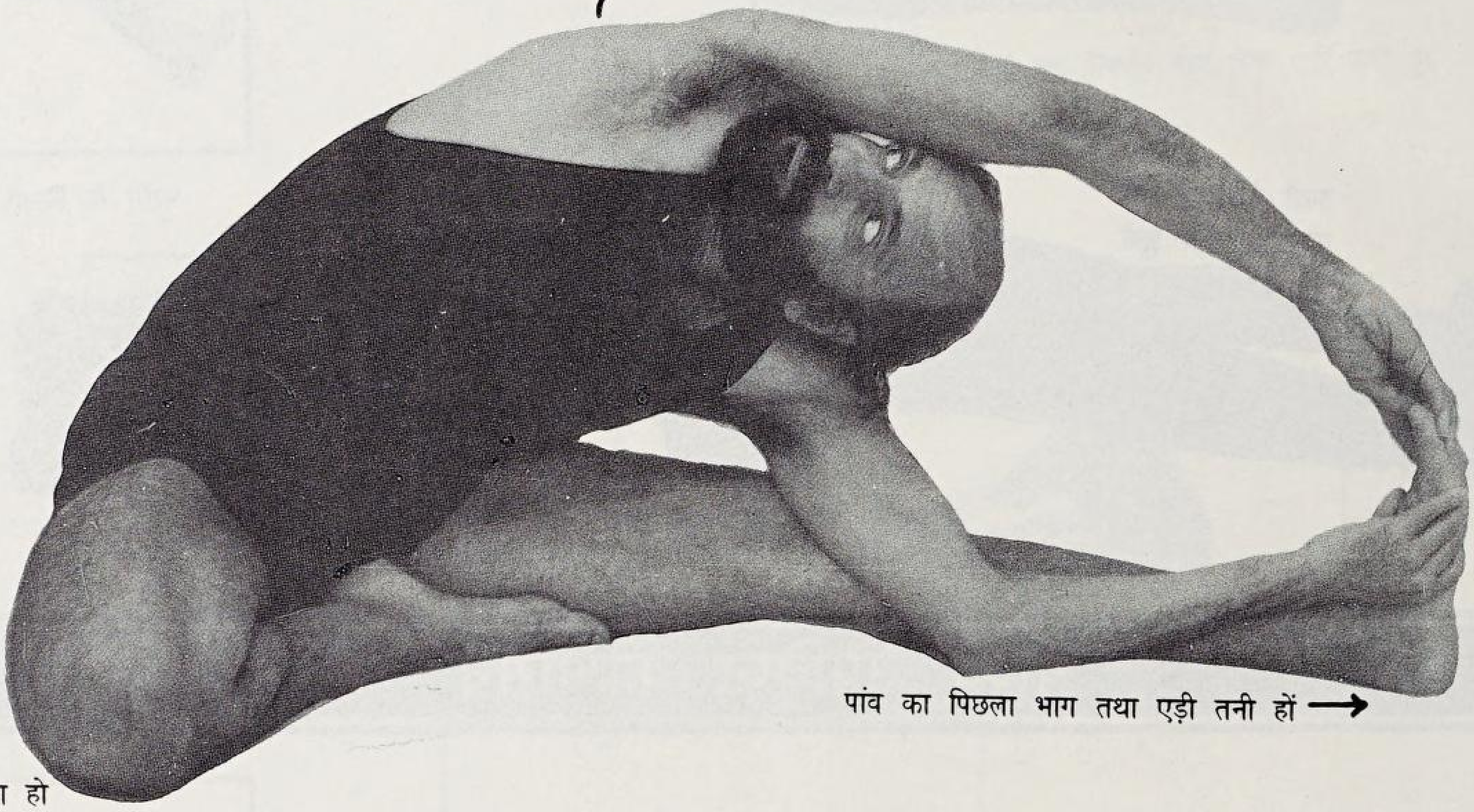
टांग का पिछला भाग तथा एड़ी तनी हों

टांग का पिछला भाग तथा एड़ी तनी हों

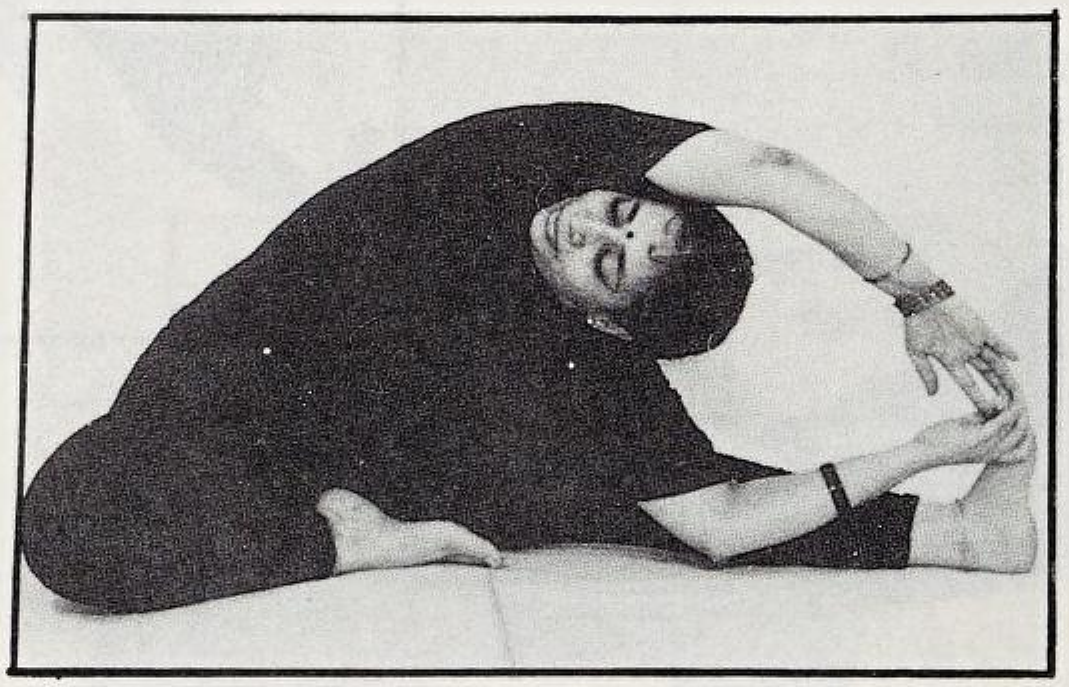
परिवृत्त जानु शीर्षासन

पद्धति

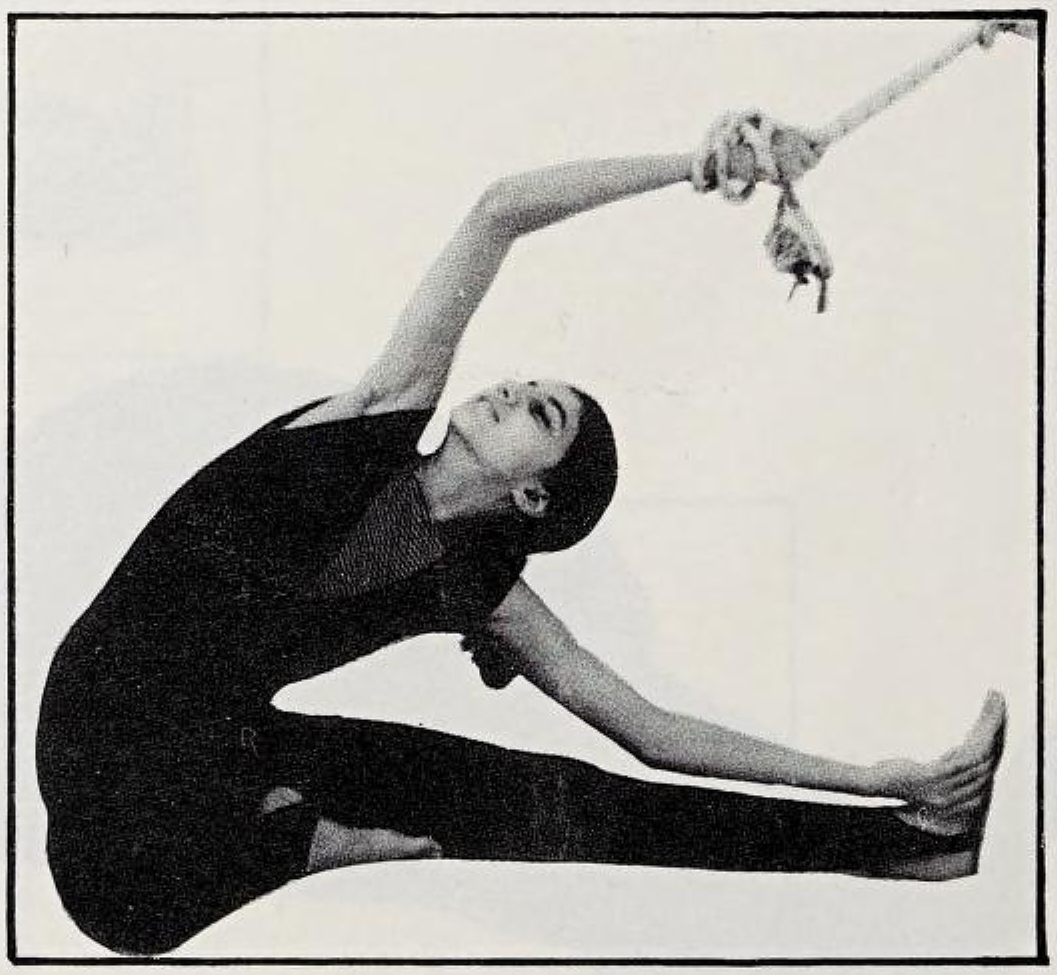




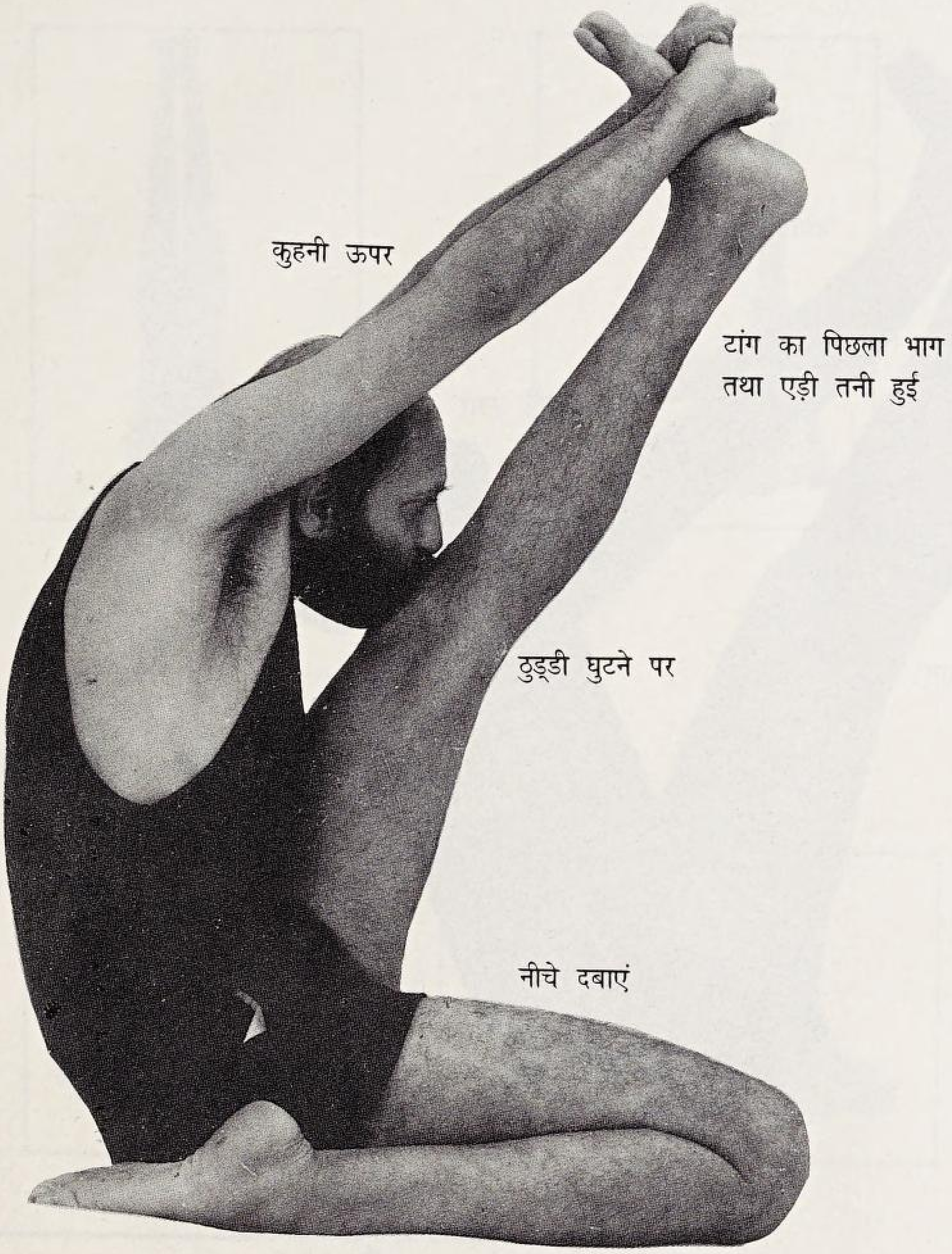
नौसिखियों के लिए



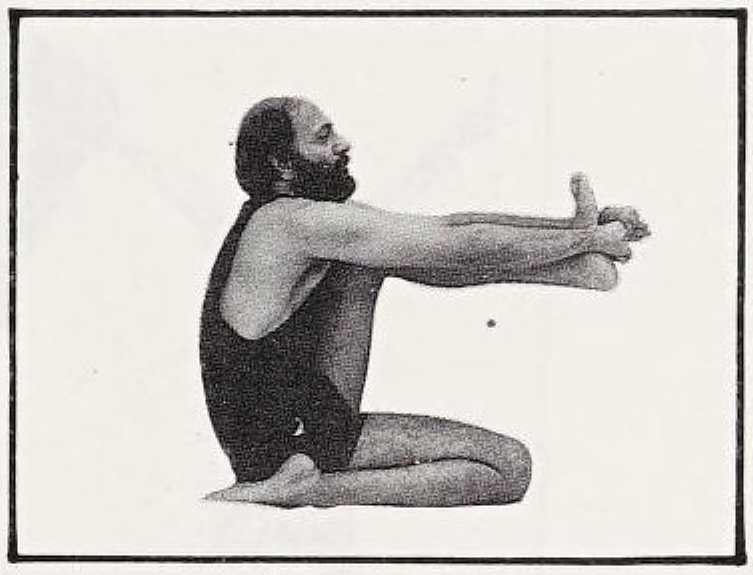
पीठ दीवार के सहारे



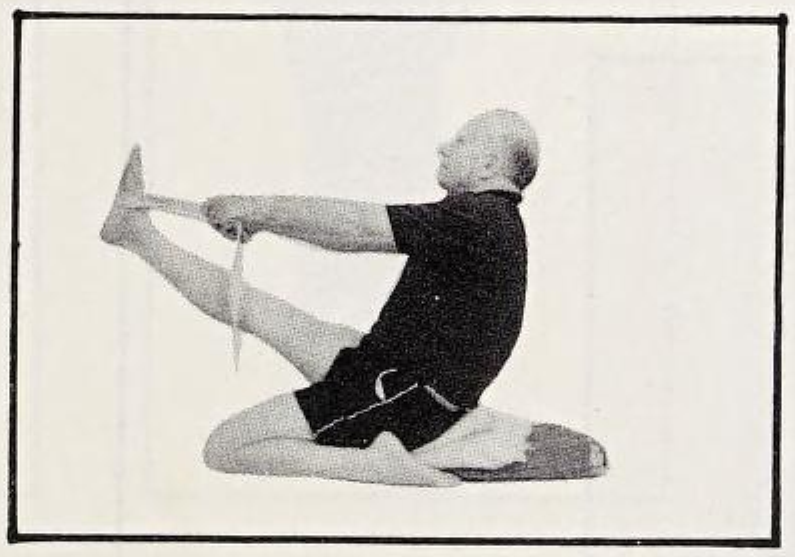
क्रौंचासन



पद्धति

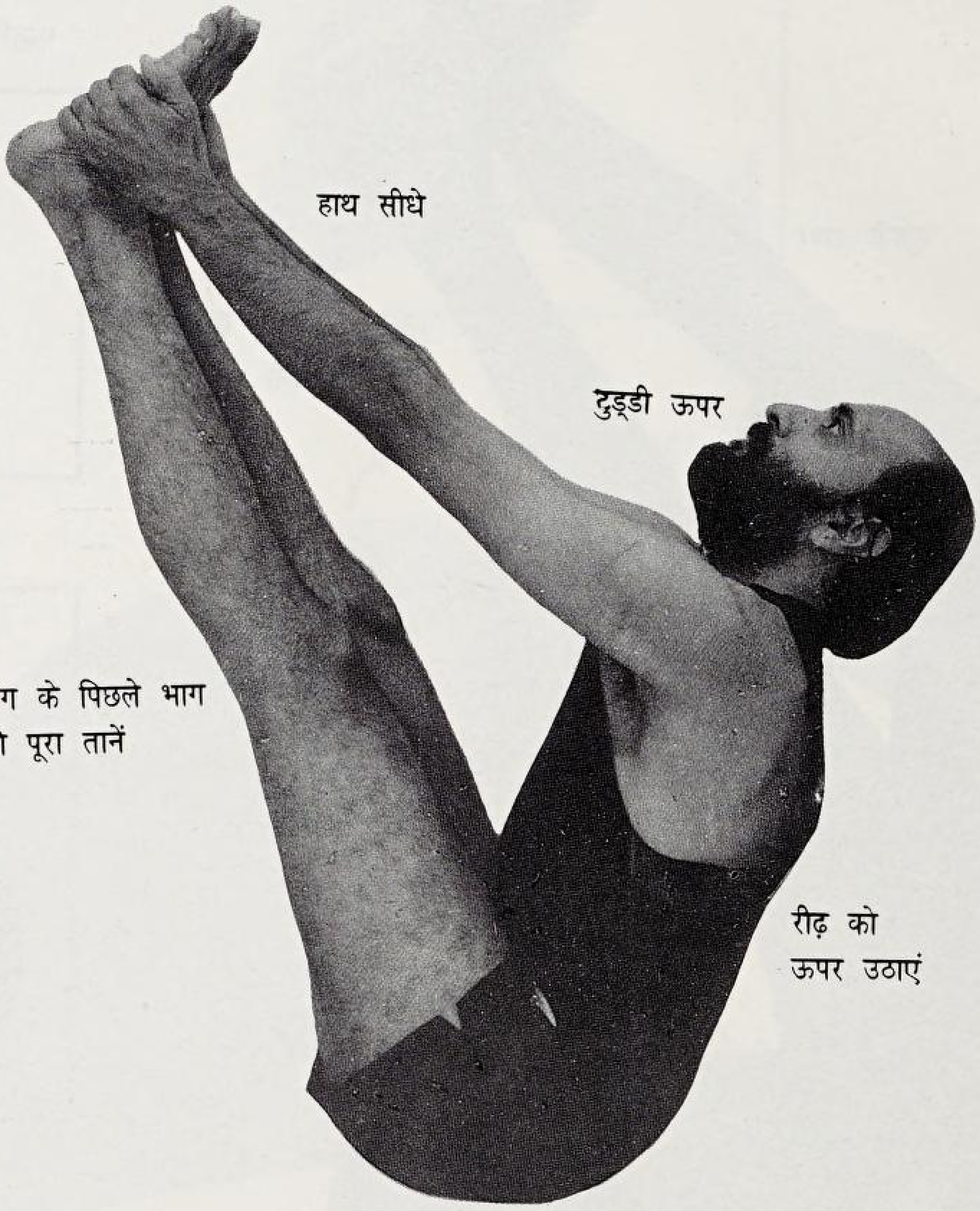


नौसिखियों के लिए

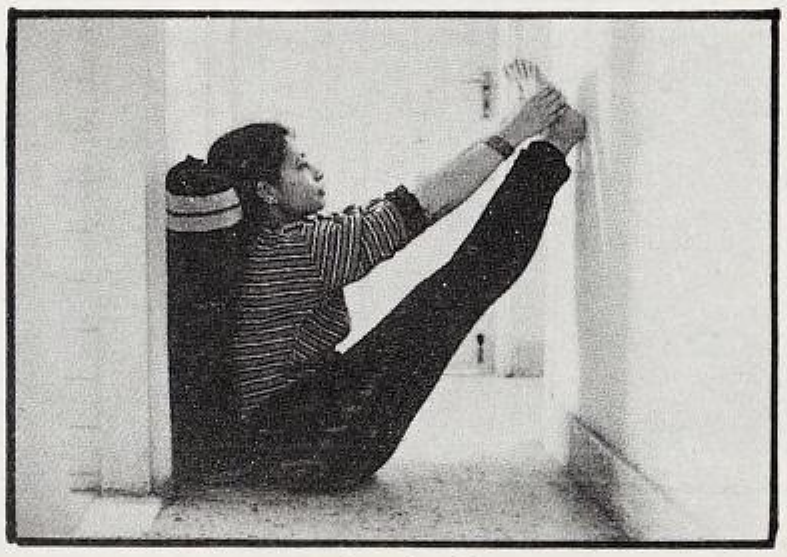


पट्टी का उपयोग करें
नितंब तकिये पर

उभय पादांगुष्ठासन



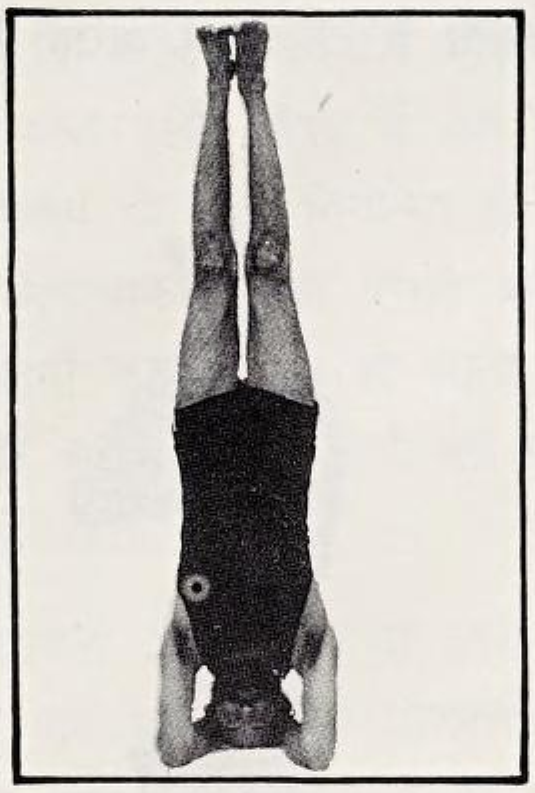
नौसिखियों के लिए

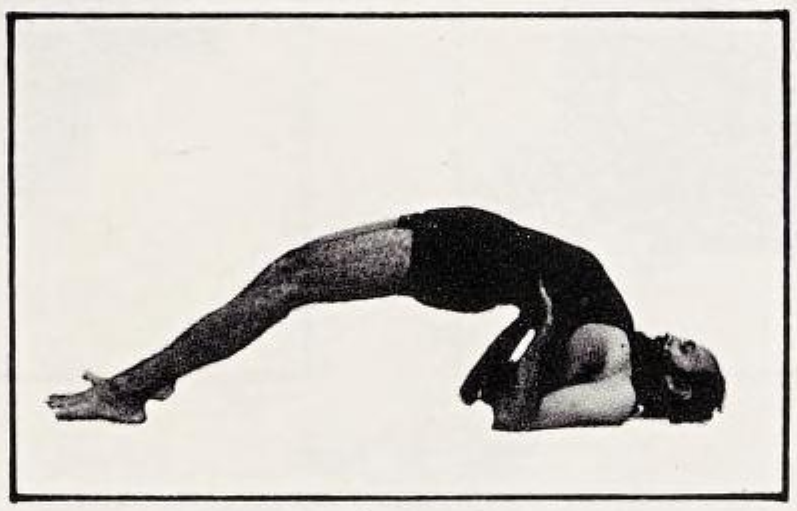
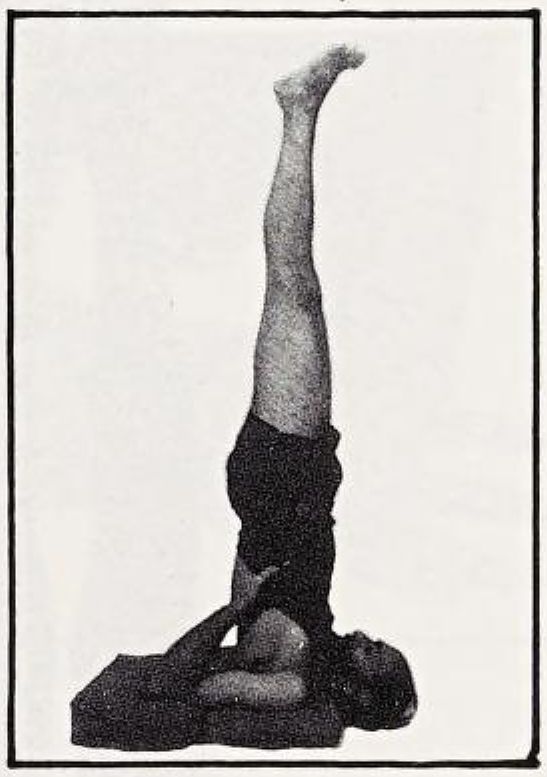
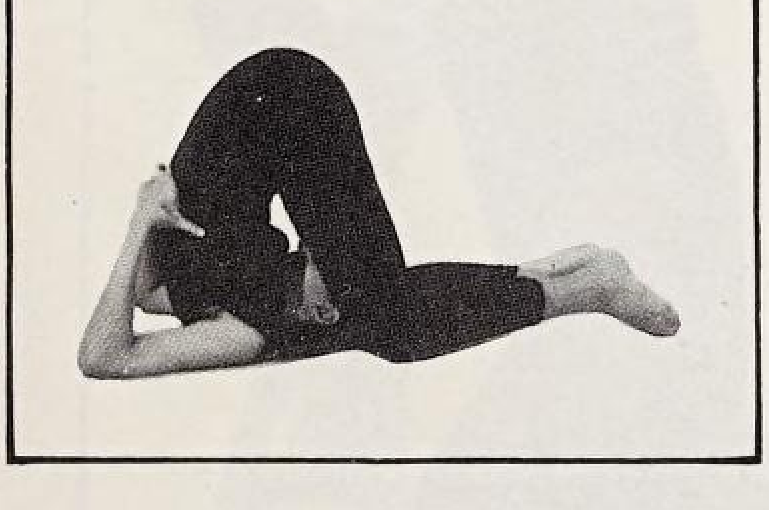


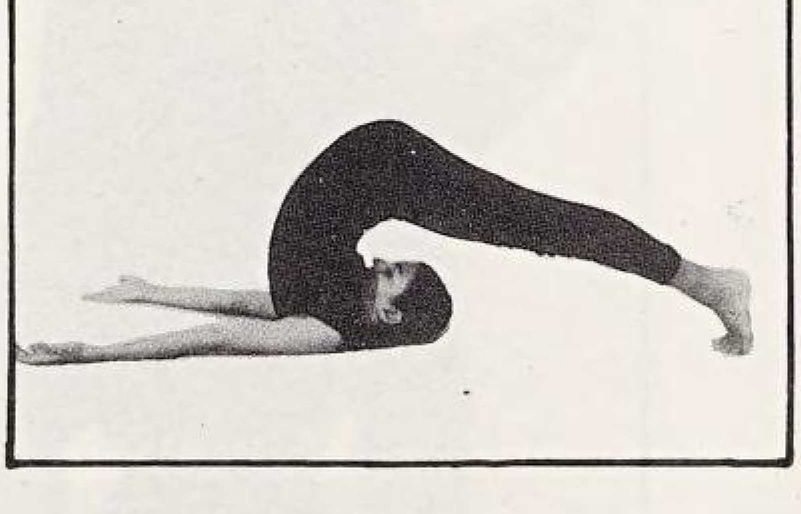
गलियारे में

पट्टी के सहारे

सिर के बल वाली मुद्राएं



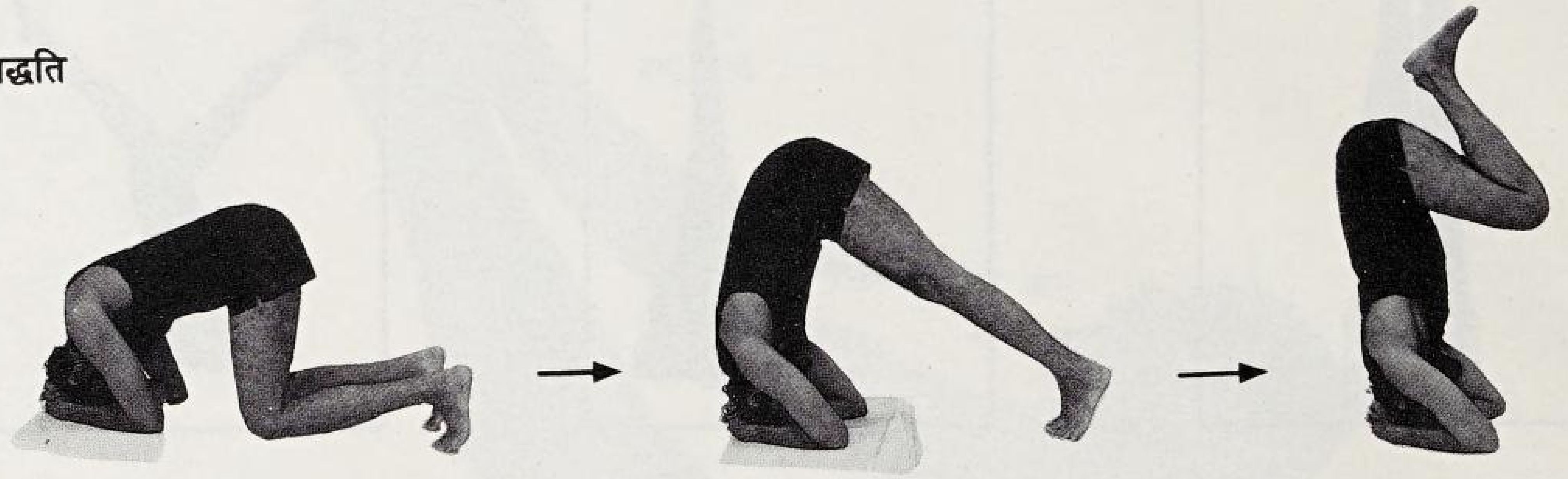




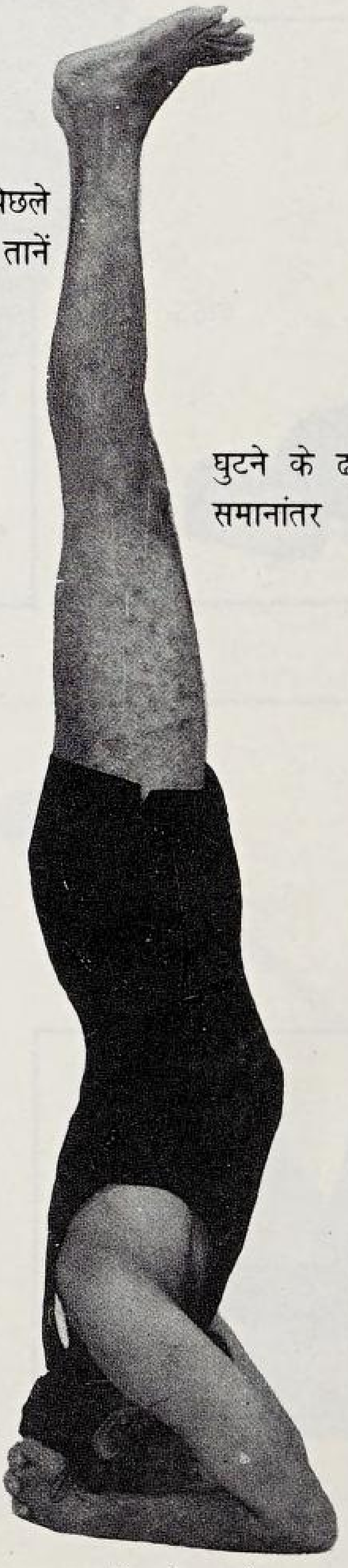


शीर्षासन

एक एक्यूप्रेशर विशेषज्ञ जापानी महिला योग सीखने आई थीं। उनसे मैंने हंसी में पूछा--बुद्धि कैसे बढ़ाई जा सकती है? उन्होंने राय दी कि शीर्षासन और अधिक करना चाहिए। बाद में उन्होंने और भी स्पष्ट किया कि जिस कला का अभ्यास वह करती हैं, वह भारतीय मूल की ही है। ऐसा लगता है कि हमारे शरीर में स्थित मर्मस्थानों का ज्ञान हम भूल चुके हैं।

पद्धति



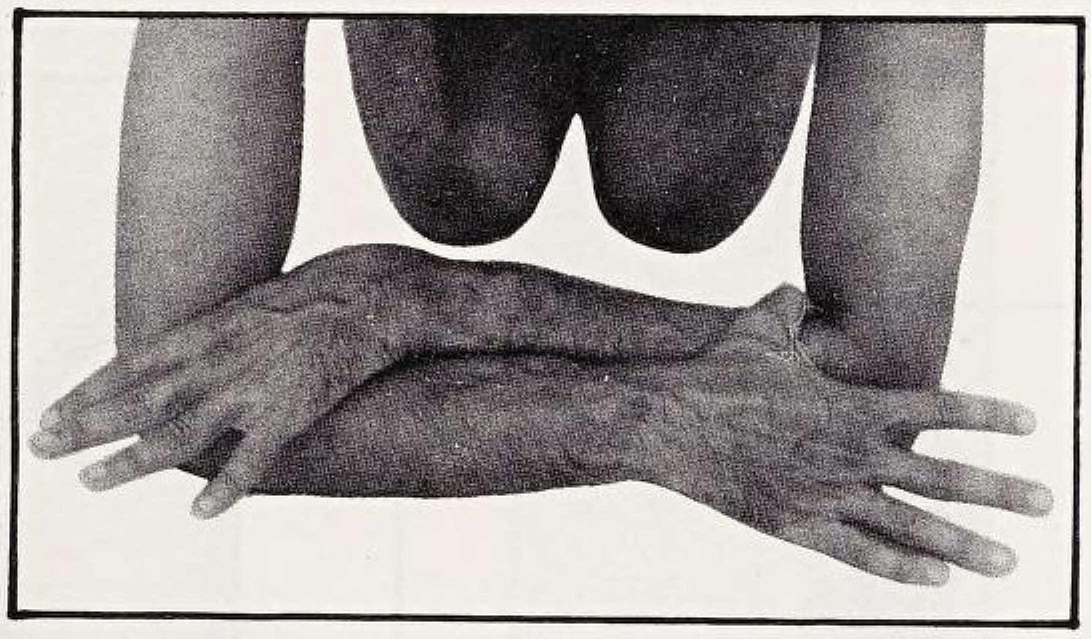


शीर्षासन

इसे आसनों का राजा भी कहा जाता है। इस आसन में पूरा शरीर क्रियाशील हो जाता है। इसमें दो कनिष्ठा उंगलियां कंबल में धंसी रहती हैं और वे कंधों को अच्छी तरह ऊपर उठाने में सहायता देती हैं। पूरे क्रियाशील पंजे और एड़ियां पूरी रीढ़ को ऊपर उठाने में सहायता करती हैं। सभी जानते हैं कि शिराओं में रक्त उल्टी दिशा में बहे तो उसका बहुत अच्छा प्रभाव रक्त-संचार और हृदय पर पड़ता है। शरीर का तापक्रप भी बहुत नियंत्रित हो जाता है। यह शरीर को सर्दी में गर्म और गर्मी में सर्द रखता है। विलोम अवस्था में गुरुत्वाकर्षण का प्रभाव शरीर के अंगों पर अच्छा असर डालता है क्योंकि उन अंगों को संभालने वाली पेशियों का व्यायाम हो जाता है। उससे उन अंगों का विस्थापन नहीं होता। अंतड़ियों में भरी गैस ऊपर की ओर बढ़ती है, अंतड़ियों की पेशियां चुस्त हो जाती हैं जिससे पाचन शक्ति बढ़ती है और कब्ज की शिकायत नहीं रहती।

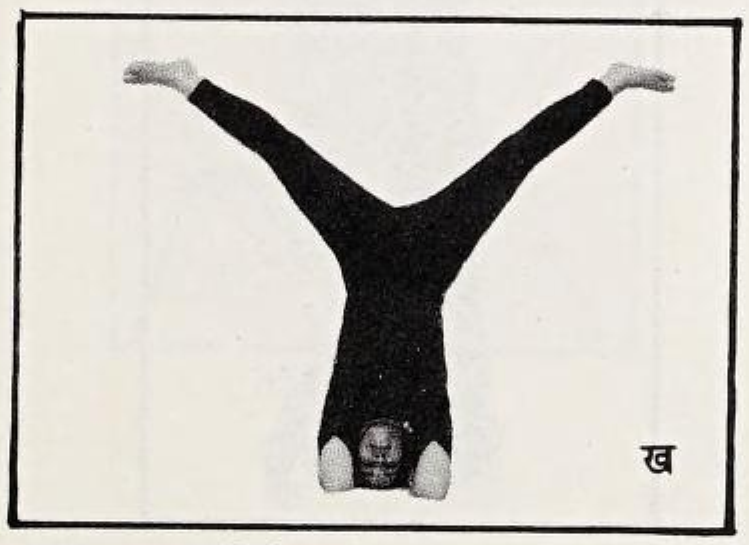
चेतावनी : शीर्षसिन के तुरंत बाद कम से कम उतनी ही देर तक सर्वांगासन किया जाना चाहिए। शीर्षसिन के बाद मस्तिष्क की शिराओं में तनाव बचा रह जाता है, इस तनाव को सर्वांगासन के द्वारा ही सामान्य किया जा सकता है। जिनकी गर्दन में कोई बीमारी है, वे इस आसन को दो कुर्सियों की सहायता से ही करें।

दोनों कुहनियों के बीच की दूरी मापने की पद्धति



पट्टी के सहारे

क



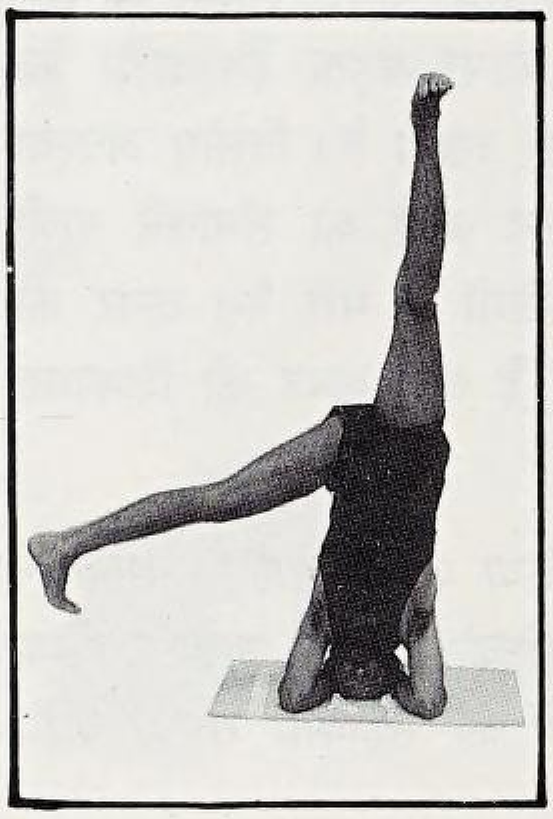
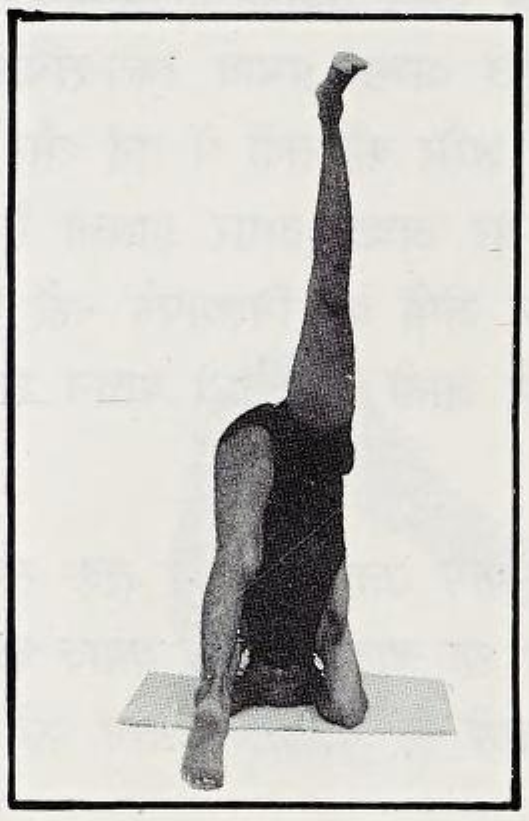
ख

ग

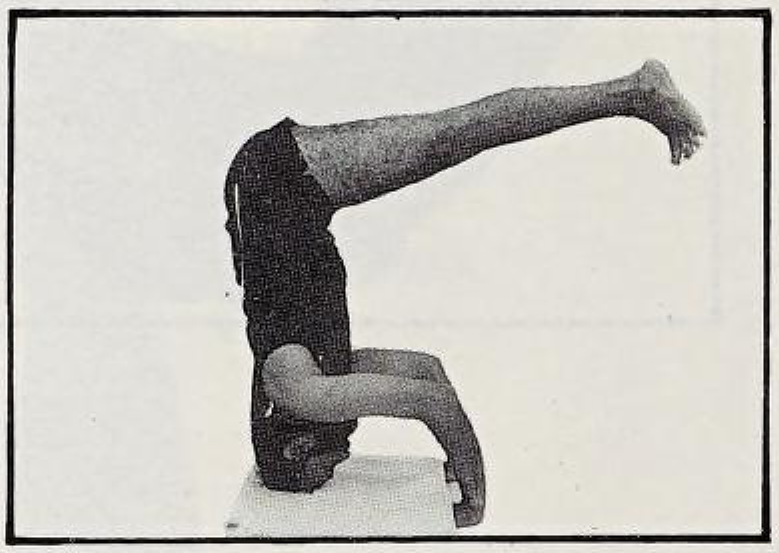
विभिन्न प्रकार

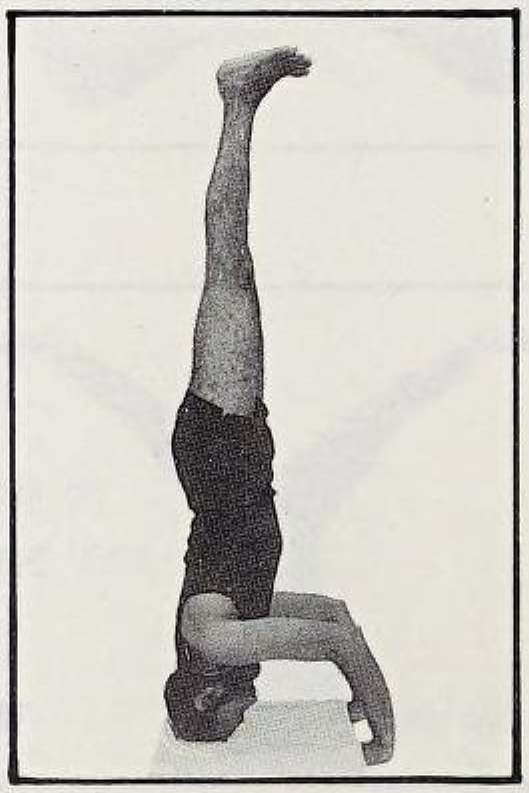
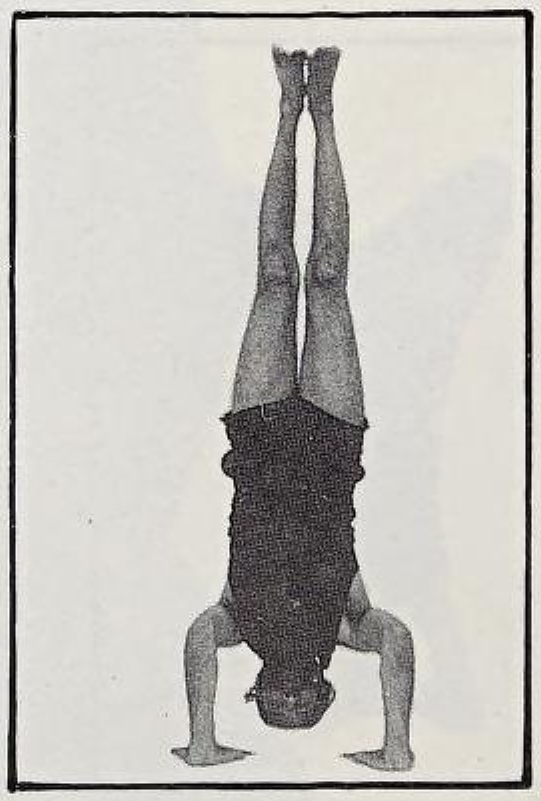
शीर्षासन

विभिन्न प्रकार

खुली हथेलियों वाले प्रकार



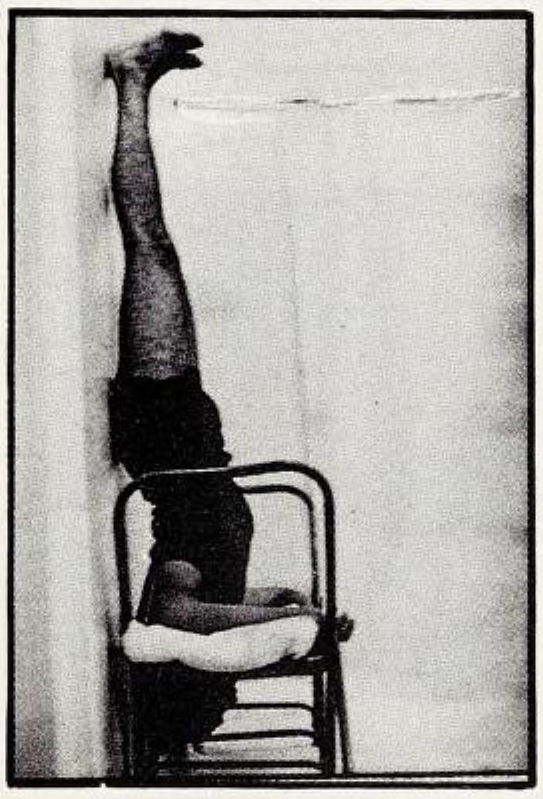



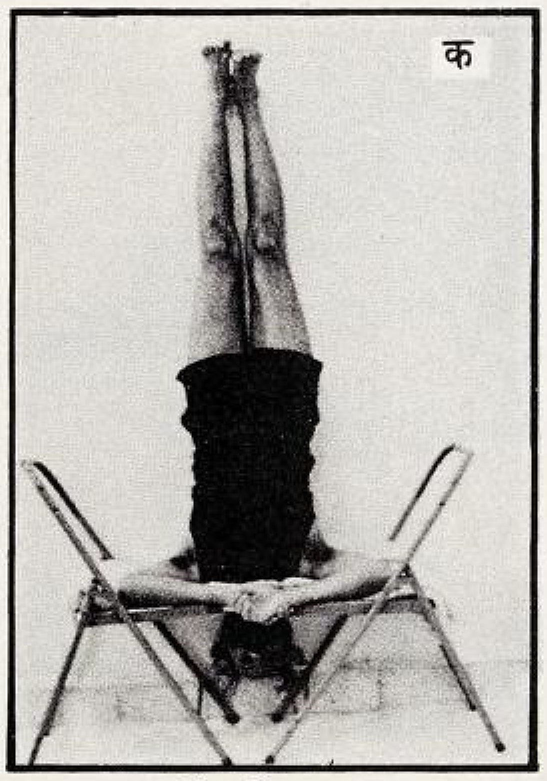
शीर्षासन

नौसिखियों के लिए पद्धति

दीवार के सहारे

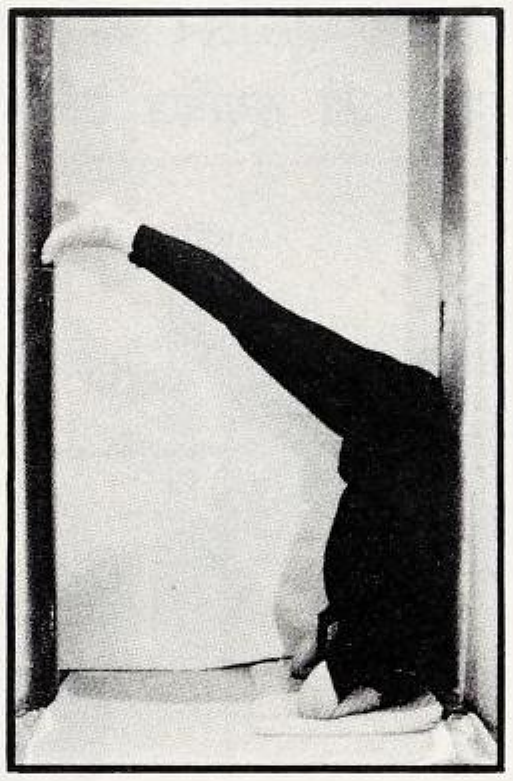
पद्धति

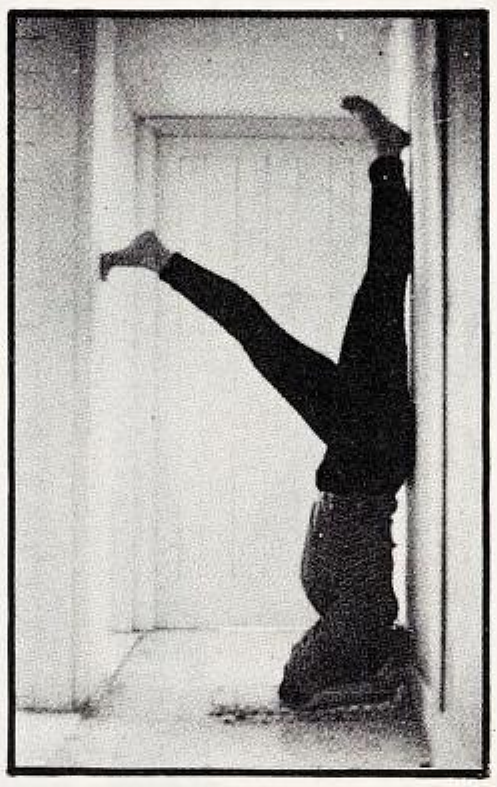


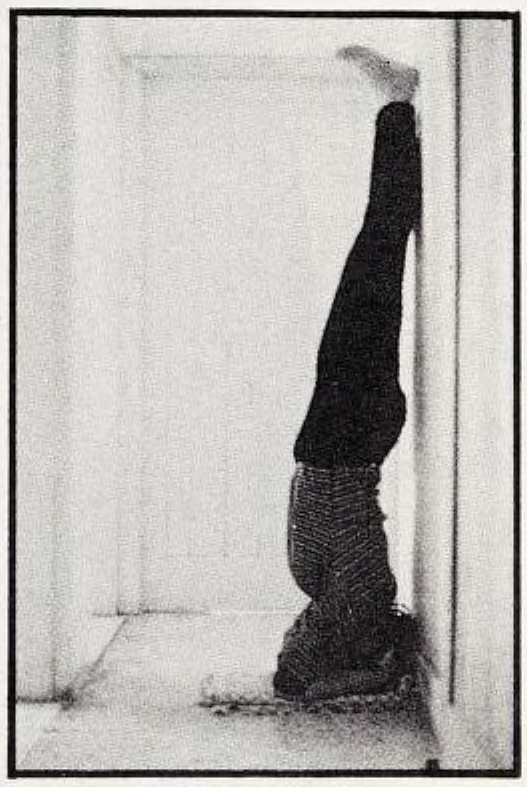


कंधे दो
कुर्सियों पर

नौसिखियों के लिए पद्धति





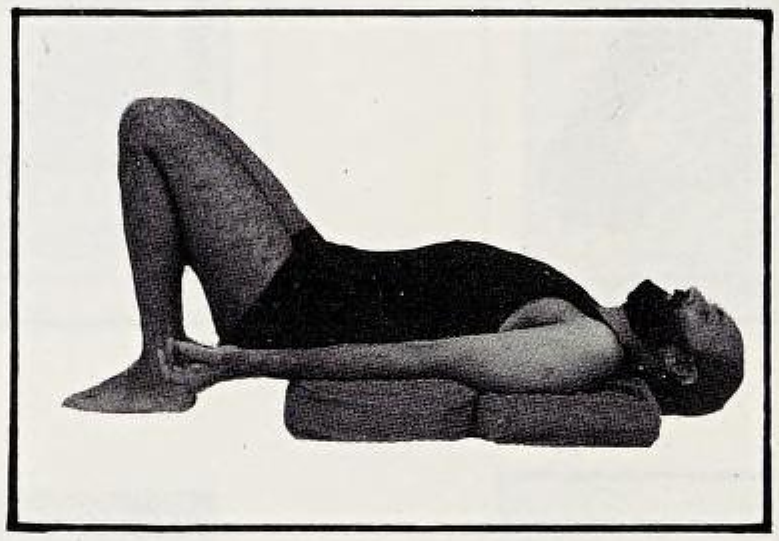


गलियारे या चौखट
के भीतर

सर्वांगासन

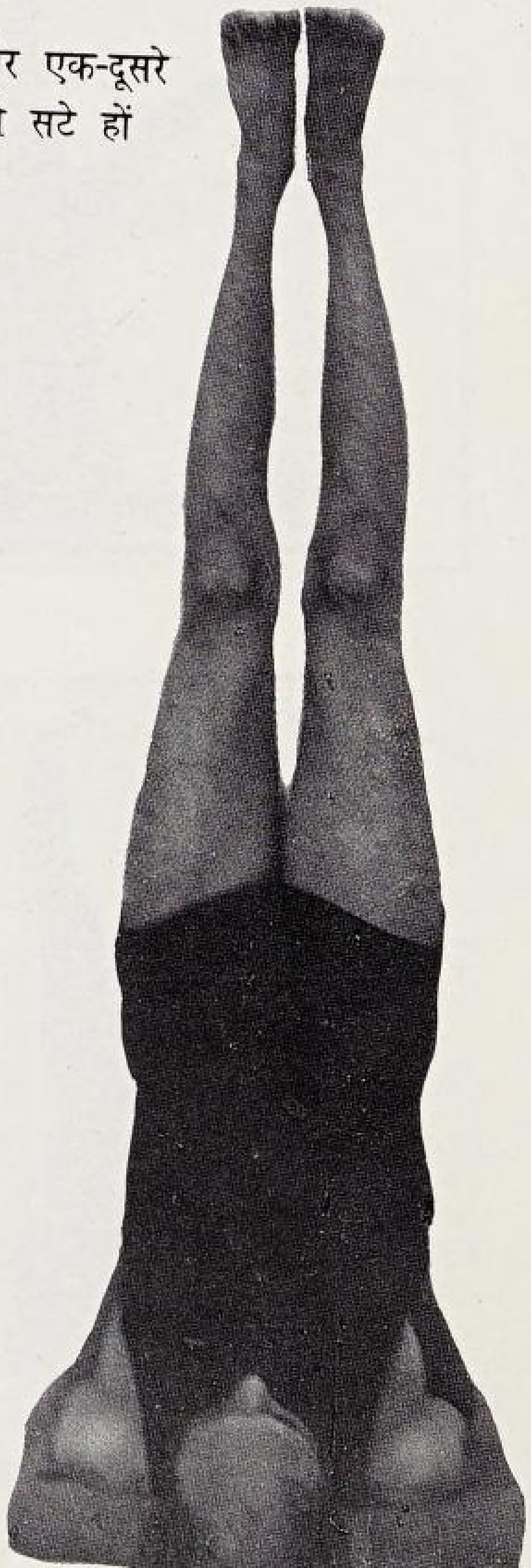
इस आसन को शीर्षासन की बहन कहा जाता है। गर्दन तथा कंधों की स्थिति अलग-अलग होती है। जलंधर बंध सांस ऐसे लेने लगता है कि फेंफड़ों के उन हिस्सों में भी, जिन्हें आक्सीजन नहीं मिल पाती, सांस पहुंचने लगती है। इस आसन के अभ्यास को कुछ सप्ताह तक नियमित रूप से करने के बाद ही धीरे-धीरे शीर्षासन का अभ्यास शुरू करें। *चेतावनी : गर्दन में दर्द की शिकायत वाले लोगों को कंधे और कुहनी को समुचित ऊंचाई पर रखना चाहिए।*

पद्धति



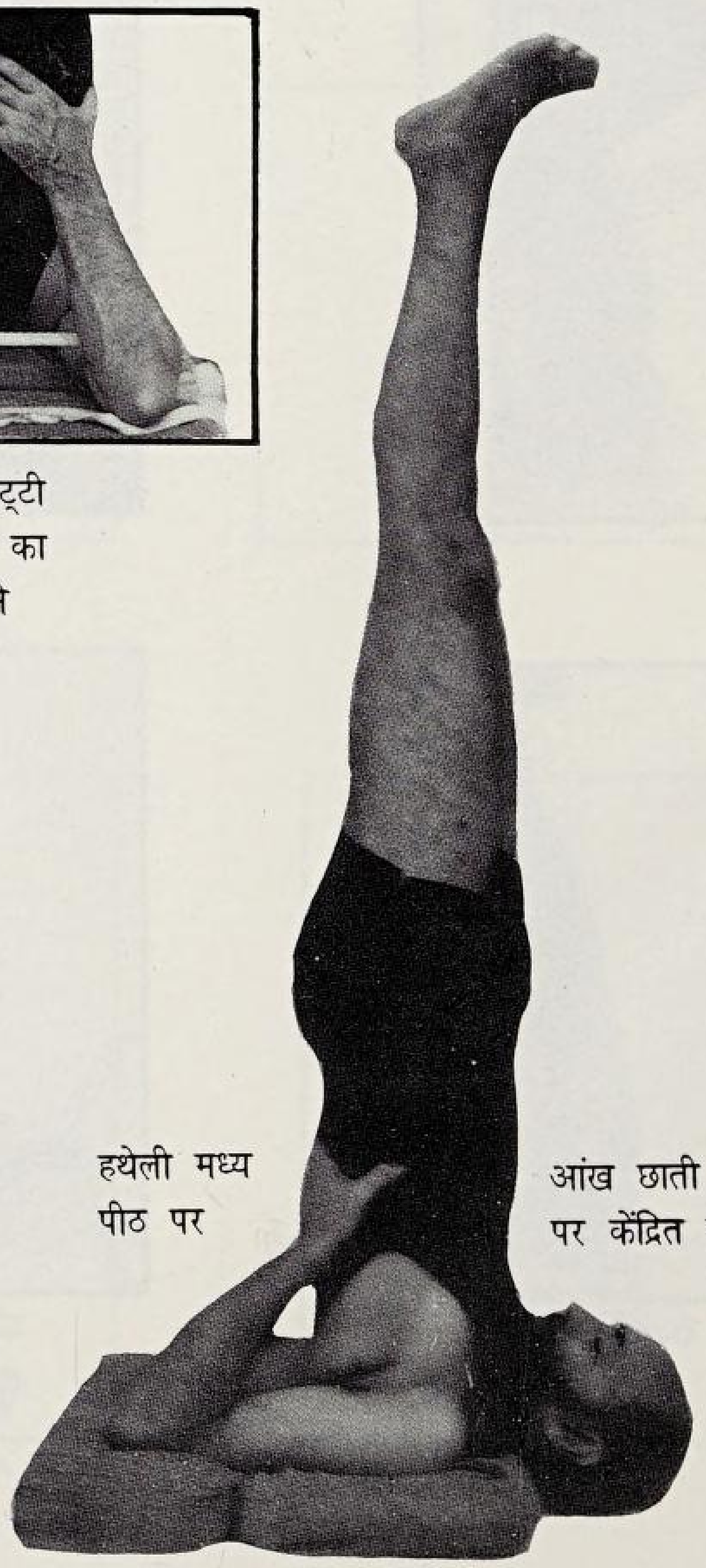
पीठ तथा पट्टी की व्यवस्था का दृश्य पीछे से

पैर एक-दूसरे से सटे हों



हथेली मध्य पीठ पर

आंख छाती पर केंद्रित करें



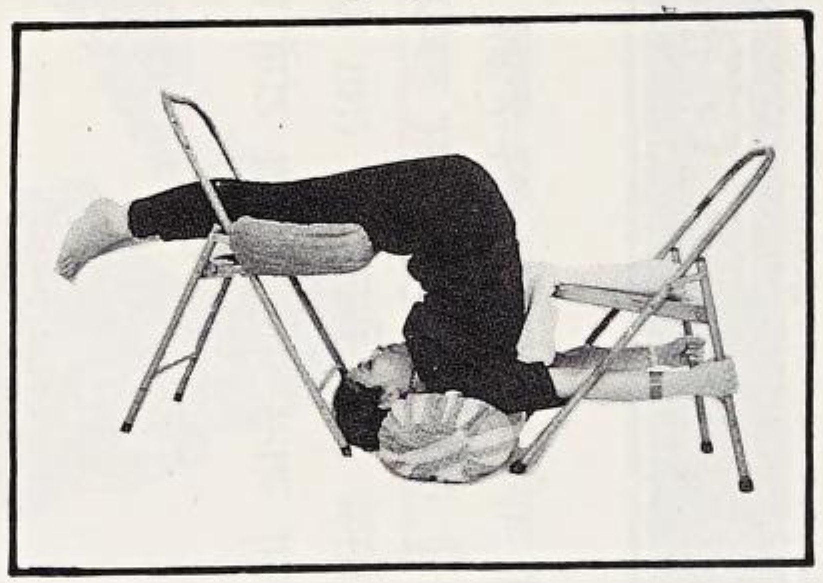
ऊपरी बांह को बाहर निकालें

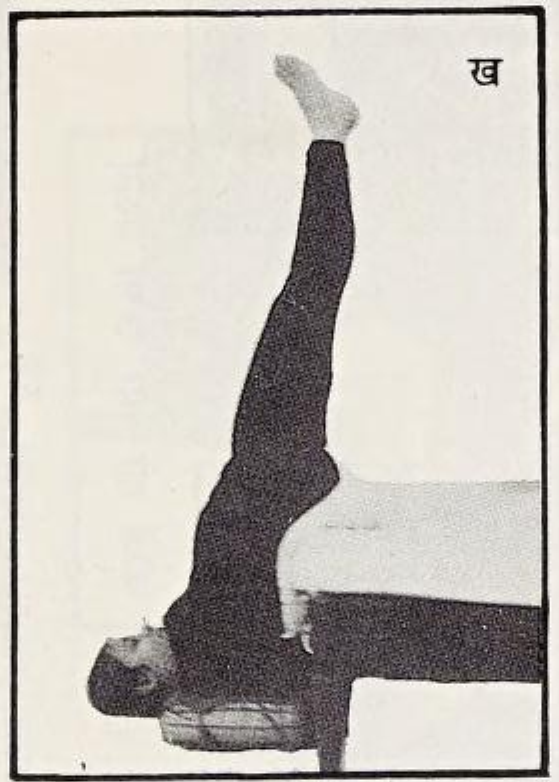
सर्वांगासन

पद्धति

आसन पूरा हो
तो नीचे खिसकें

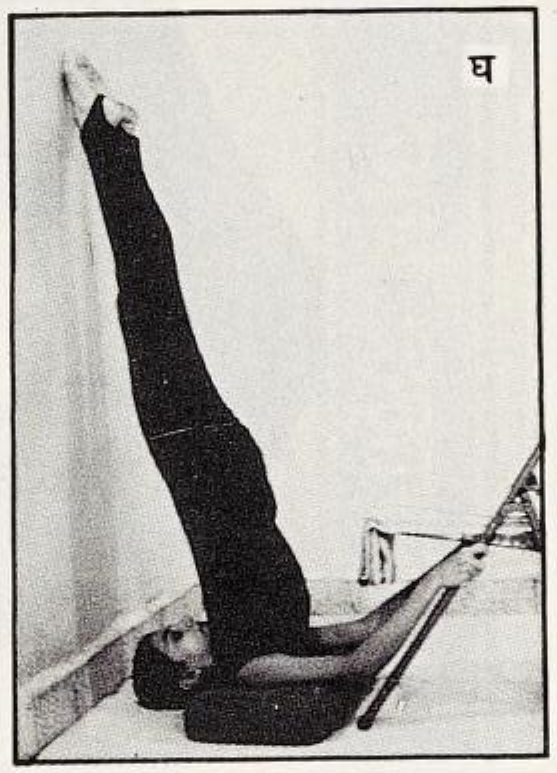
या हलासन करें



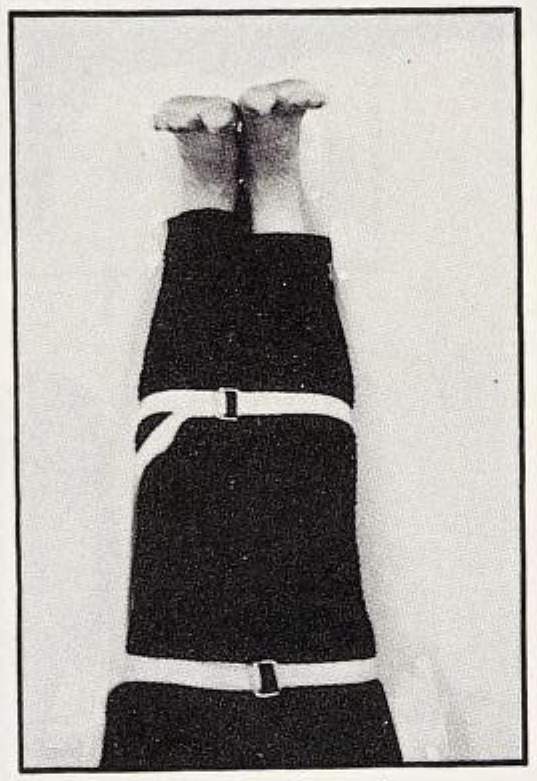


पलंग के सहारे

एड़ियां दीवार पर

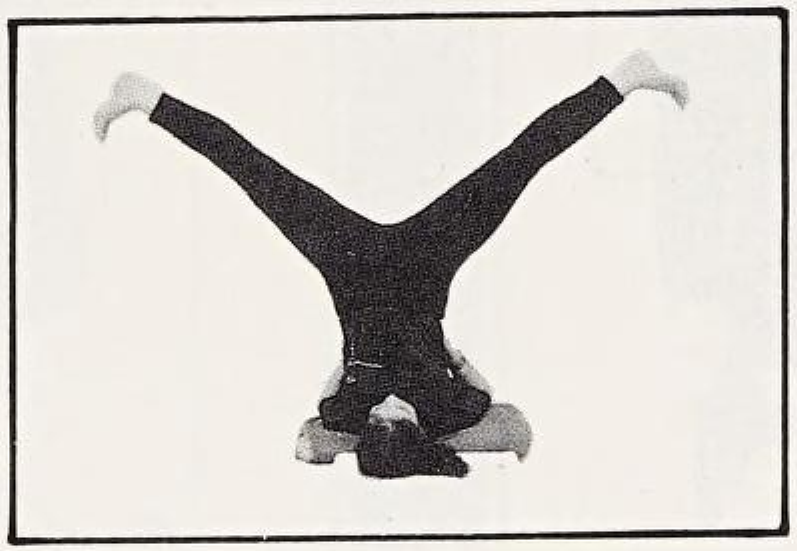


पंजे दीवार पर



पांव पर पट्टियां

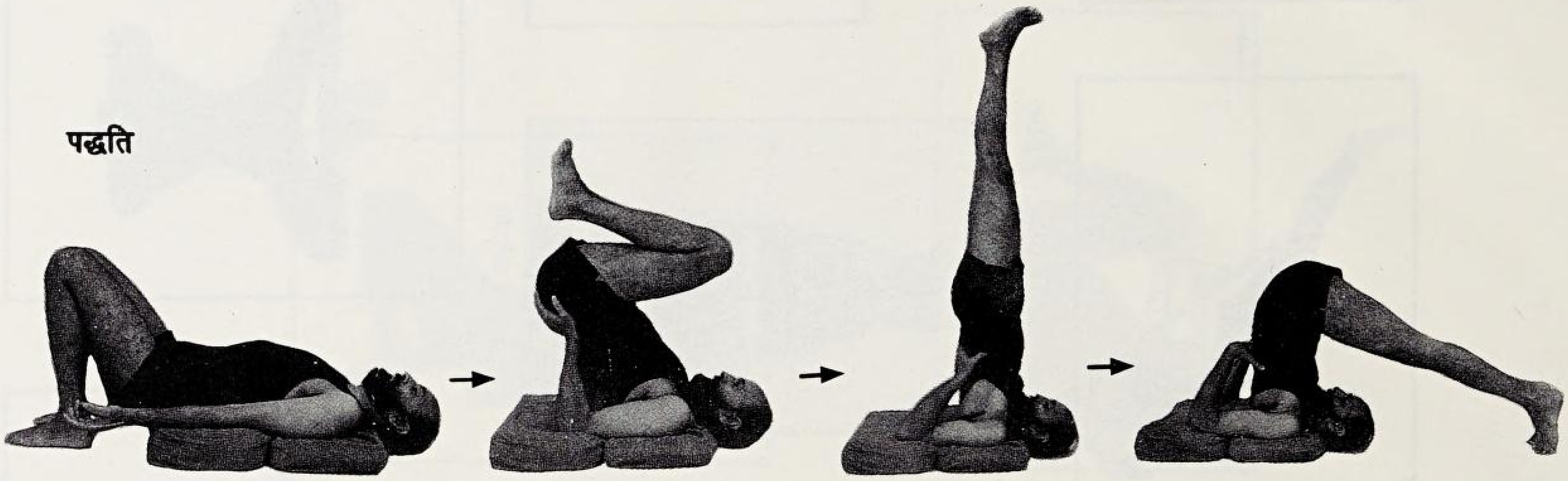
विभिन्न प्रकार



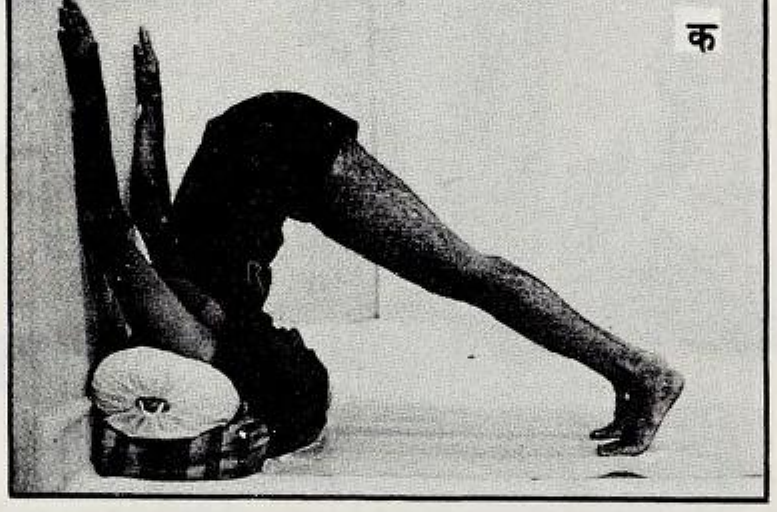
हलासन

सांस को फेंफड़े के पीछे ले जाने की प्रक्रिया का प्रभाव इस आसन में तेज हो जाता है। यह पीठ के निचले हिस्से को आराम पहुंचाता है तथा इससे उदर पर हल्का दबाव पड़ता है जिससे पाचन तंत्र क्रियाशील हो जाता है। इस आसन से मानसिक शांति मिलती है तथा हृदय की गति धीमी हो जाती है। अर्ध हलासन का अभ्यास कुछ सप्ताह तक किया जाना चाहिए तथा टांगों की ऊंचाई को धीरे-धीरे घटाया जाना चाहिए।

पद्धति



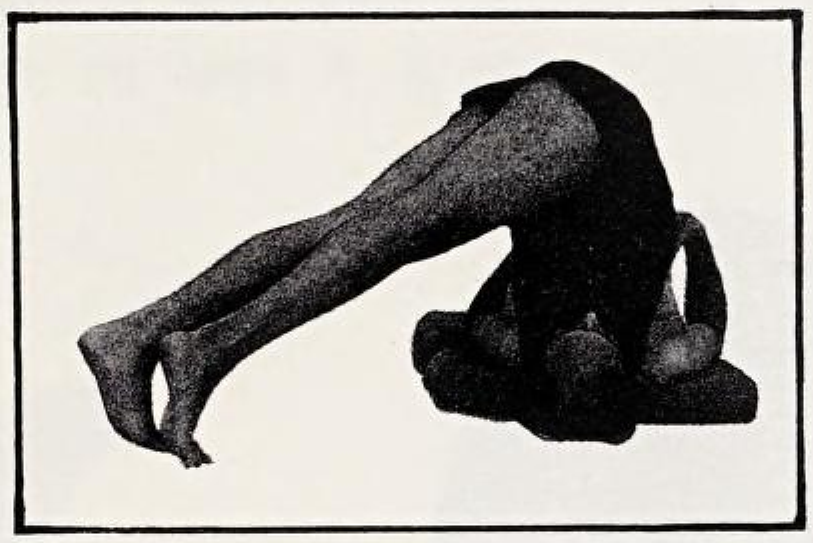
नौसिखियों के लिए पद्धति

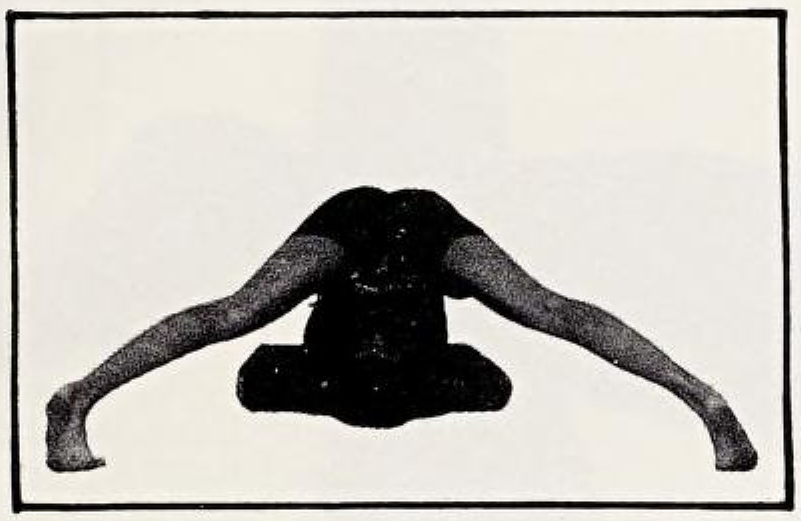


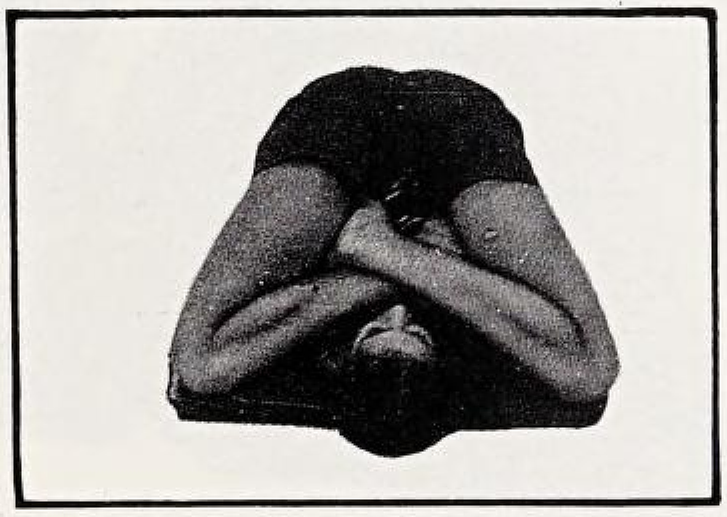
कंधों को और ऊंचा उठाएं

हलासन

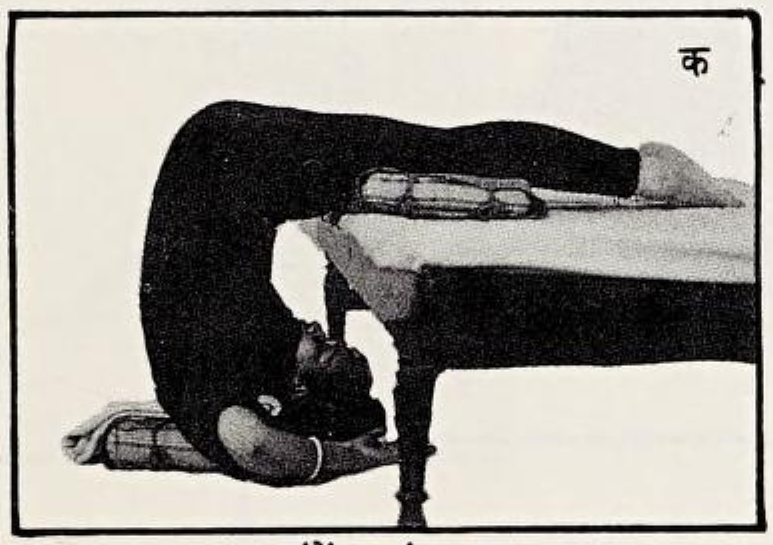
विभिन्न प्रकार



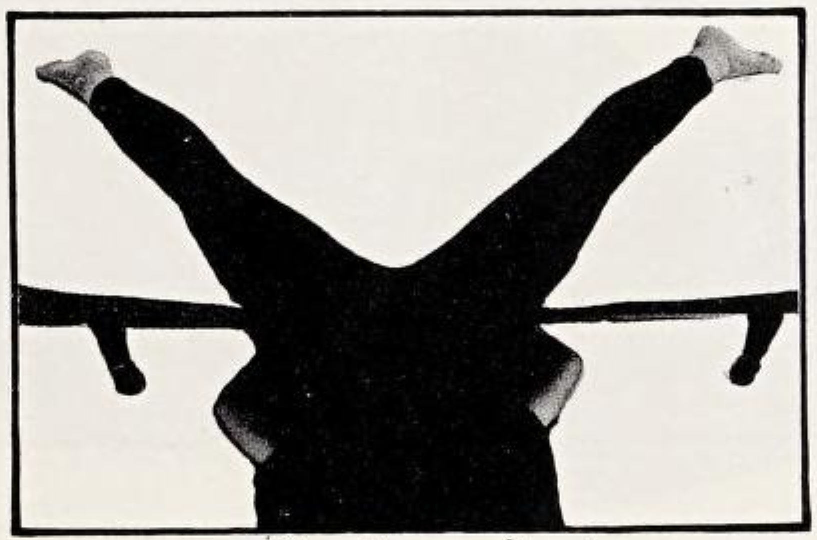




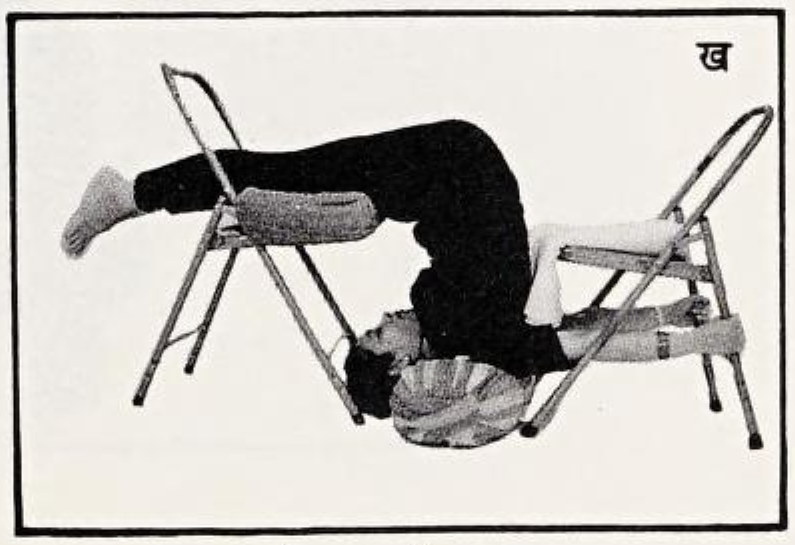
अर्ध हलासन



टांगें पलंग पर



टांगें पलंग पर फैलाएं



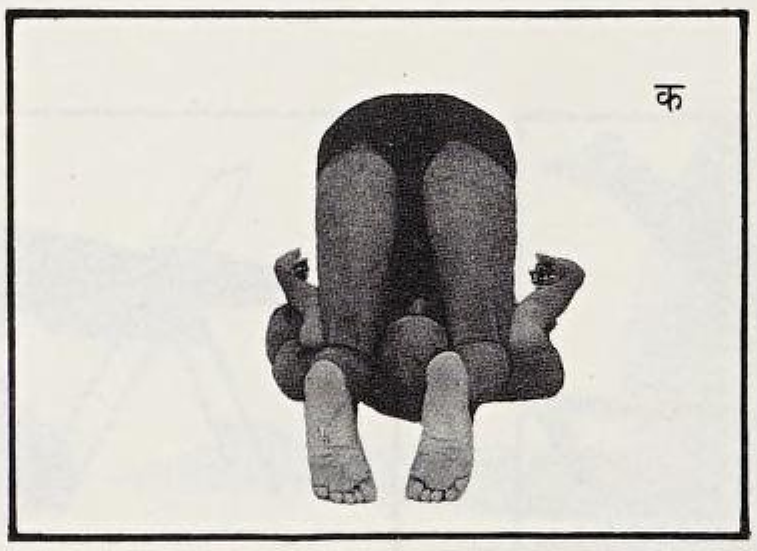
. सर्वांगासन के बाद

झुकी टांगें

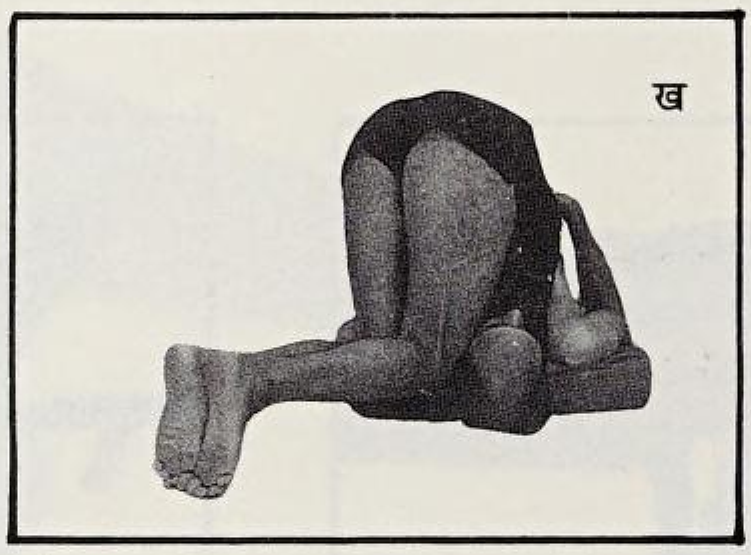
कर्ण पीड़ासन

टांगों को मोड़ने के कारण इस आसन में पीठ और गर्दन को और भी आराम मिलता है।

विभिन्न प्रकार

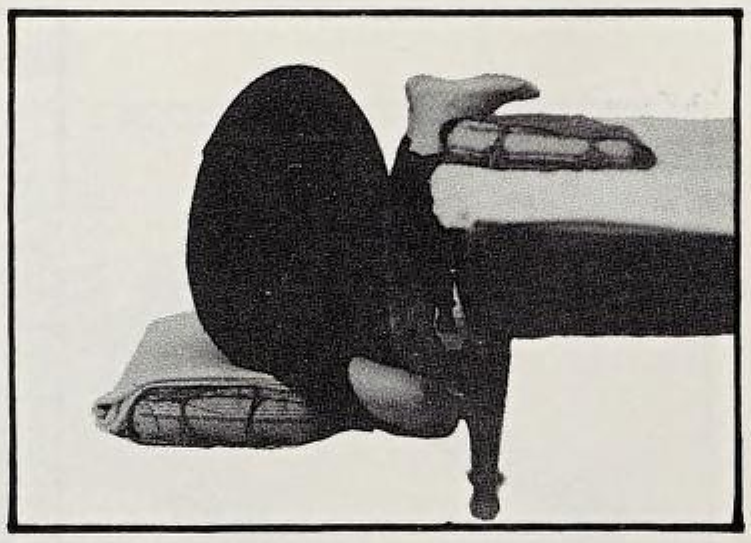


क



ख

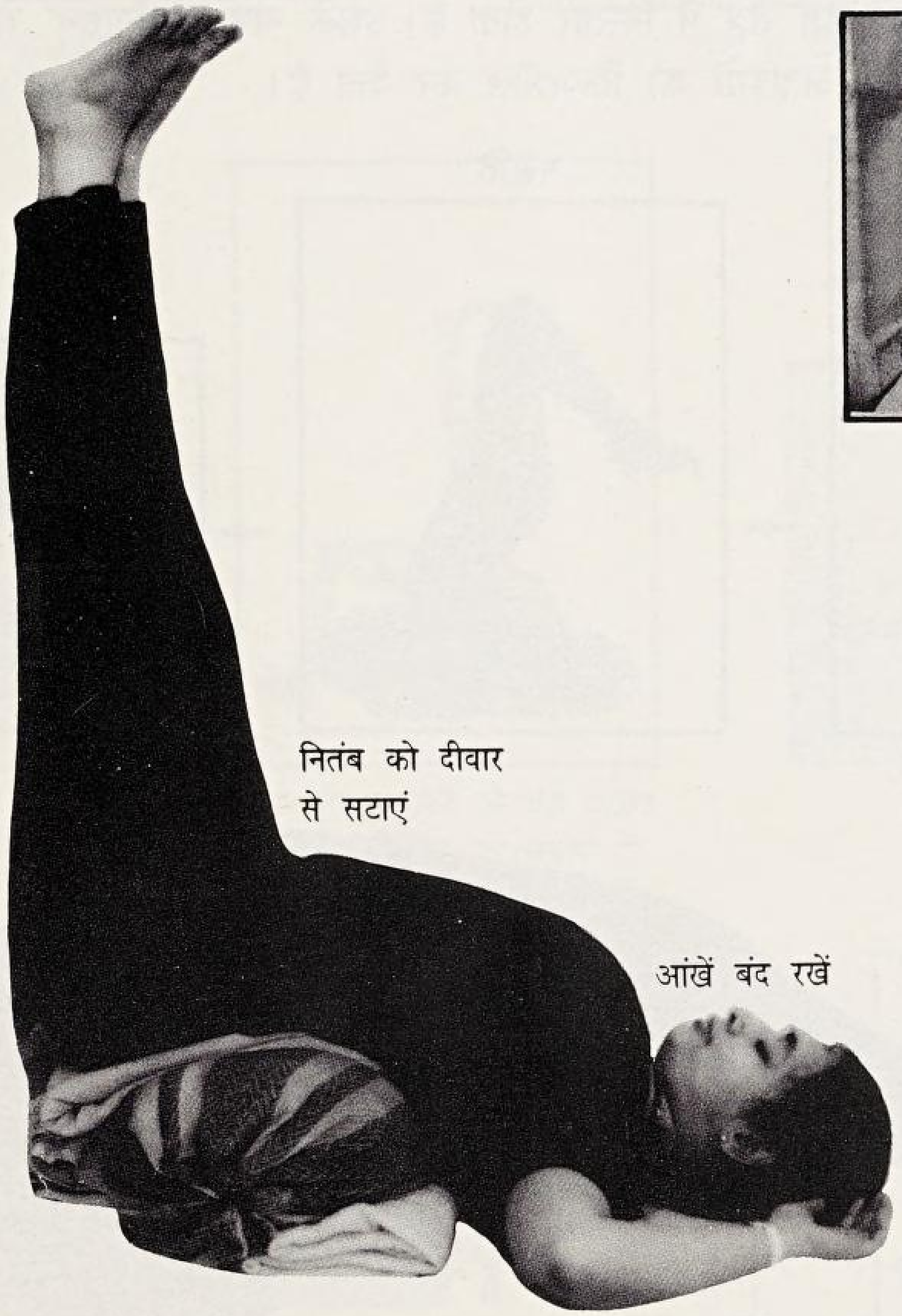
नौसिखियों के लिए



विपरीत करणी

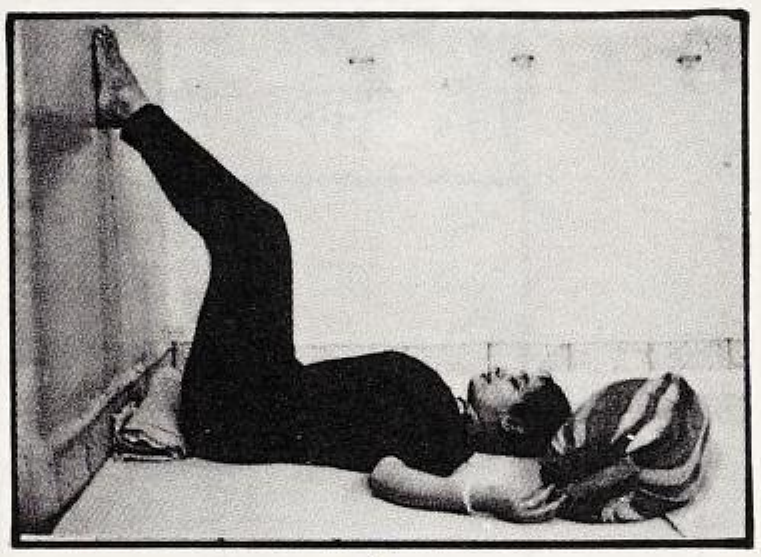
यह आसन मुद्राओं की श्रेणी में आता है। छाती के फूलने से सांस की गति धीमी पड़ जाती है। तंतु-पट कोमल ही बना रहता है क्योंकि इसमें न कोई खिंचाव आता है, न ही इस पर दबाव पड़ता है। जहां तक रक्त-संचार तथा हृदय का संबंध है, इस आसन में भी विलोम आसनों के सभी लाभ हैं।

पद्धति



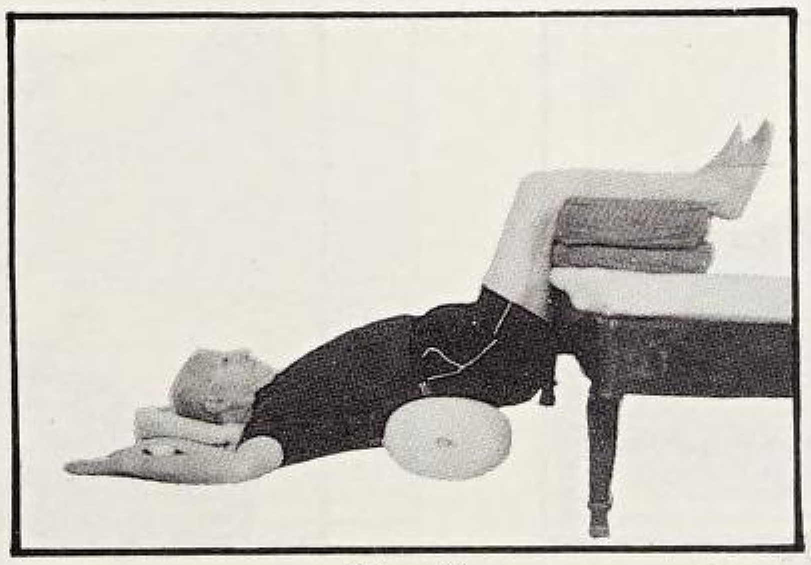
यह पूर्ण विश्राम की मुद्रा है

पद्धति

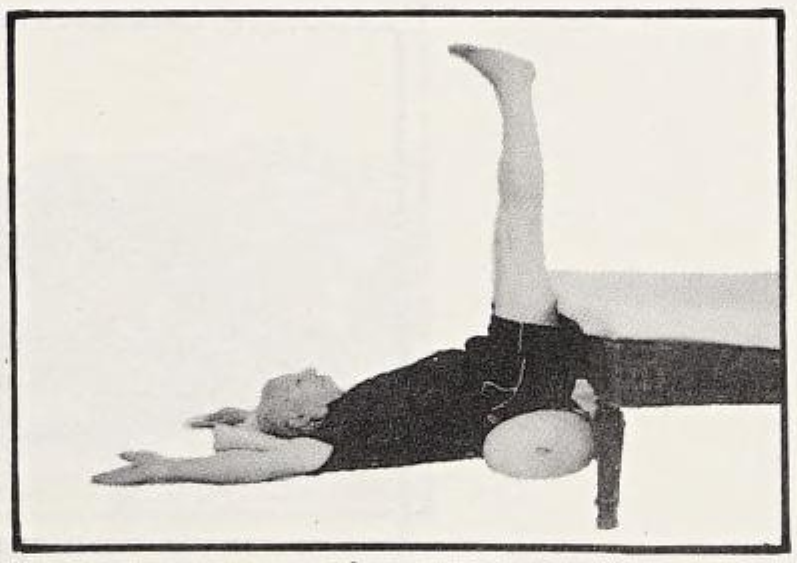


गावतकिये को नीचे लगाने के लिए शरीर को ऊपर उठाएं

नौसिखियों के लिए



टांगें मुड़ी

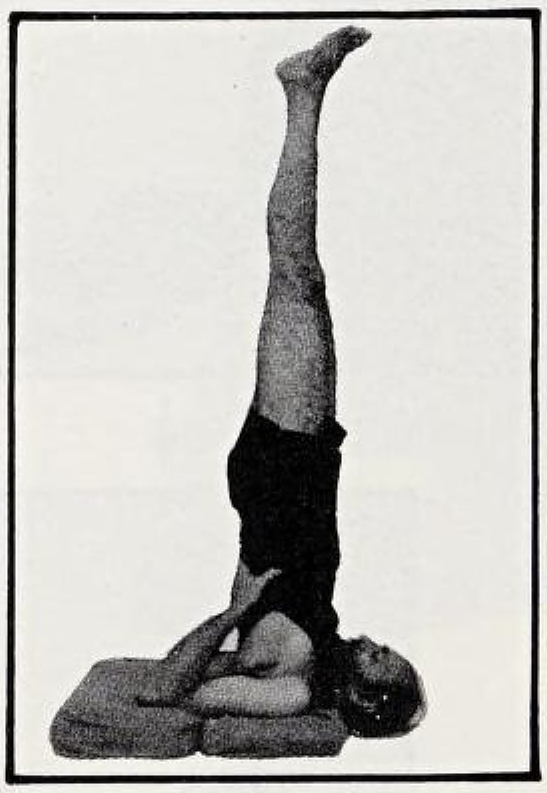


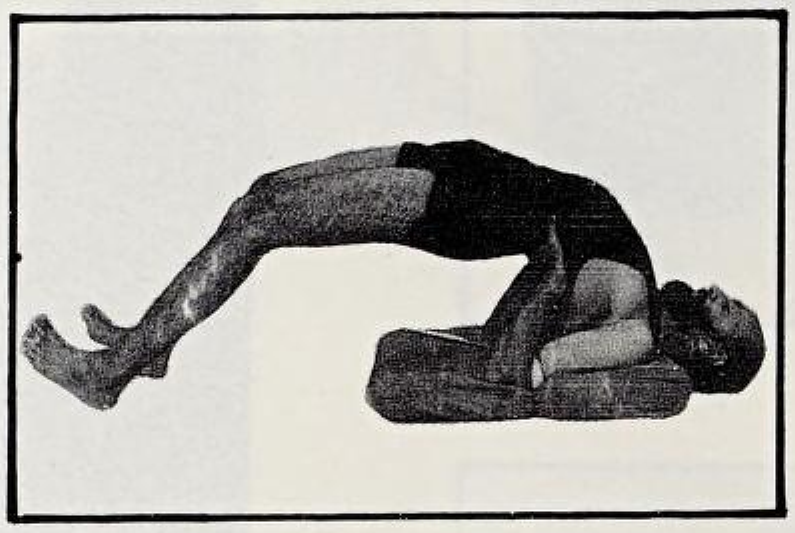
टांगें सीधी

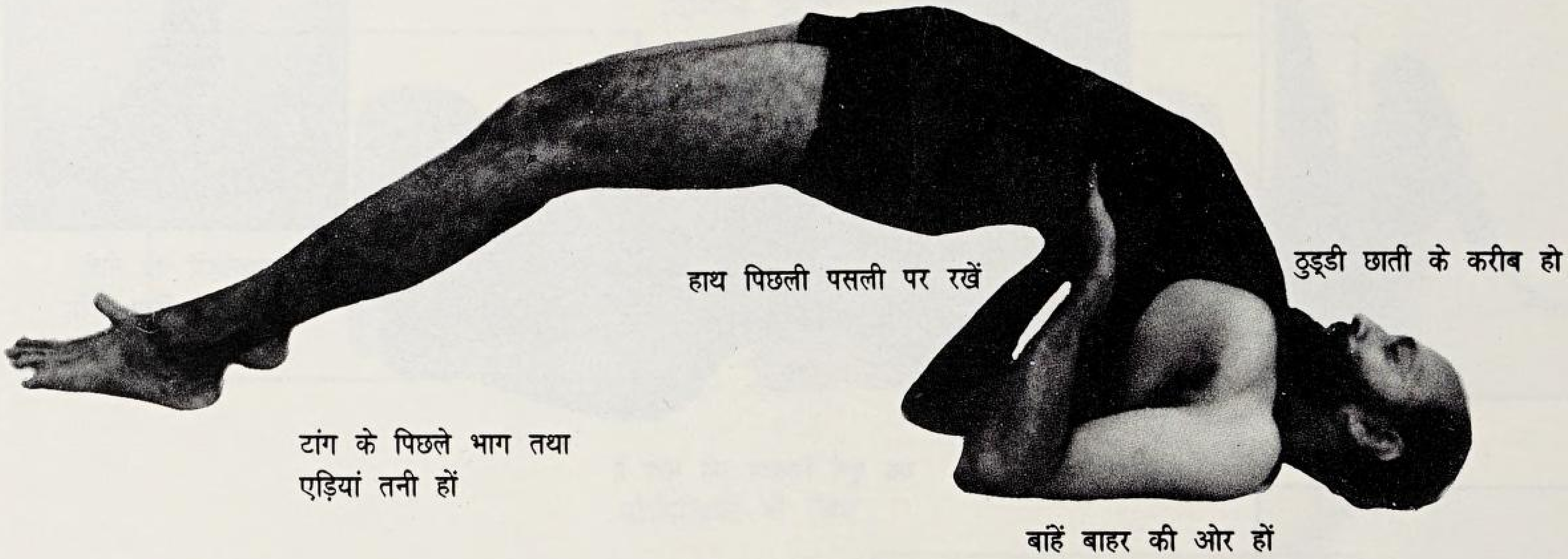
सेतुबंध सर्वांगासन

इस आसन का सबसे बड़ा लाभ यह है कि इससे रीढ़ में लचीलापन आता है। आपके खड़े होने के ढंग में काफी सुधार आ जाता है। रीढ़ संबंधी कई बीमारियां दूर हो जाती हैं। इससे छाती फूल जाती है। फेंफड़े में हवा जाने की मात्रा बढ़ जाती है जिससे उदर, तंतु-पट और श्रोणी में भरपूर खिंचाव आता है। सांस की गति धीमी हो जाती है जिससे आक्सीजन के शरीर के अंदर जाने तथा कार्बन डाई-आक्साइड के बाहर निकलने की दर सुधर जाती है जिसके चलते रक्त की रासायनिक संरचना बेहतर हो जाती है। पूर्व में वर्णित जलंधर बंध प्रभाव से इसमें और लाभ पहुंचता है। बुढ़ापे के चलते मध्य रीढ़ झुक जाती है लेकिन इस आसन से इससे बचाव होता है क्योंकि हृदय को अधिक स्थान मिल जाता है। आश्चर्य की बात यह है कि निचली रीढ़ के मुड़ने के बावजूद इस क्षेत्र में विस्तार होता है। इसके नाम 'सर्वांगासन' से ही यह स्पष्ट है कि यह सभी आंतरिक अंगों तथा अंतड़ियों को क्रियाशील कर देता है।

पद्धति





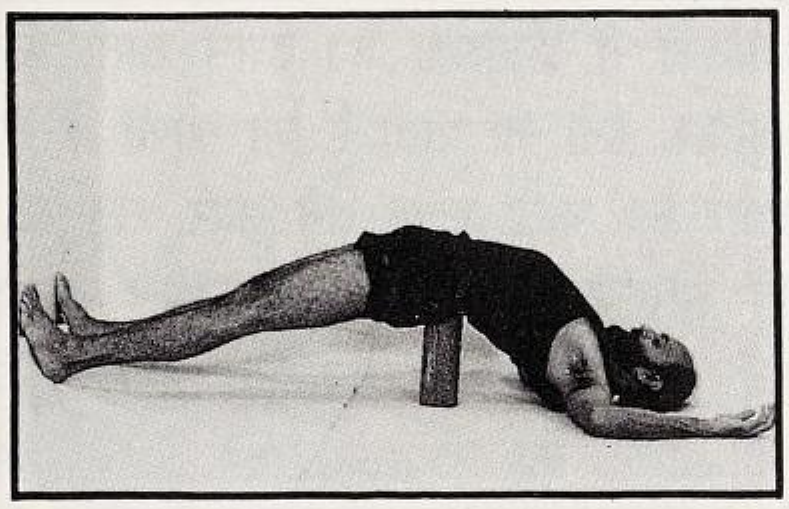


नौसिखियों के लिए

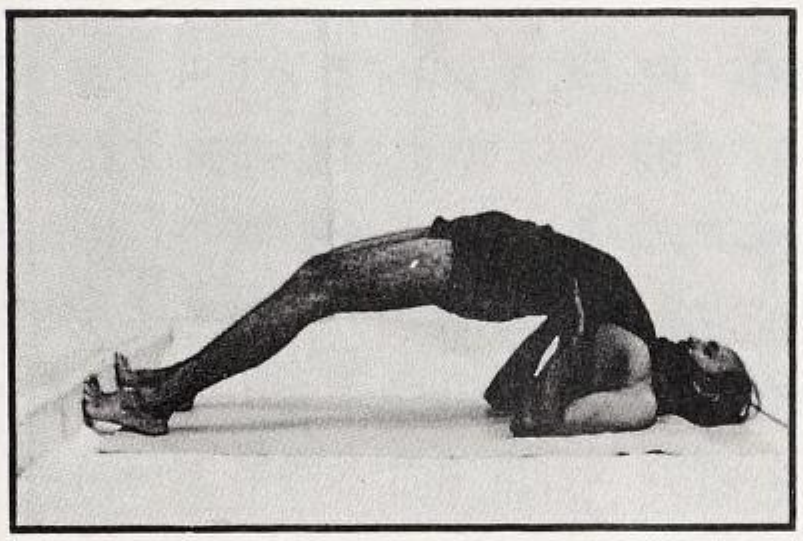
पलंग तथा तकिये के सहारे

एक पांव को पट्टी/रस्सी से खींचना

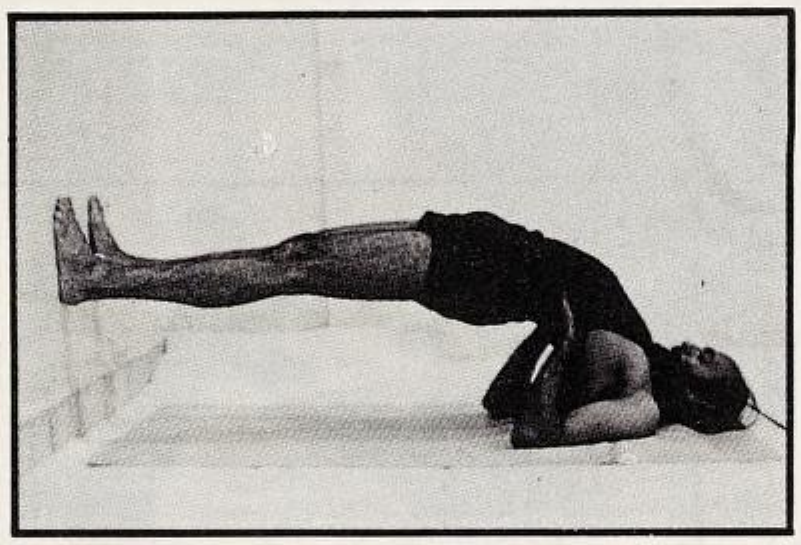
सेतुबंध सर्वांगासन



अनुत्रिक (coccyx) **पर**
खड़ी ईंट का उपयोग

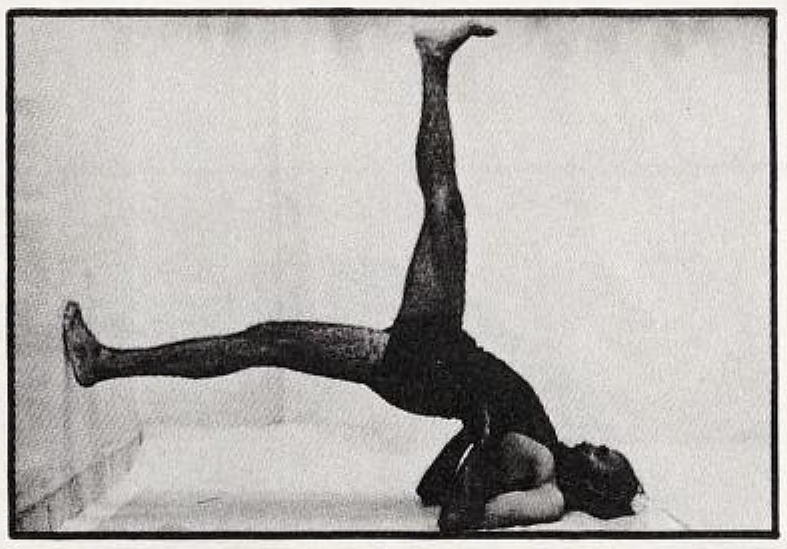


पंजों से दीवार पर दबाव



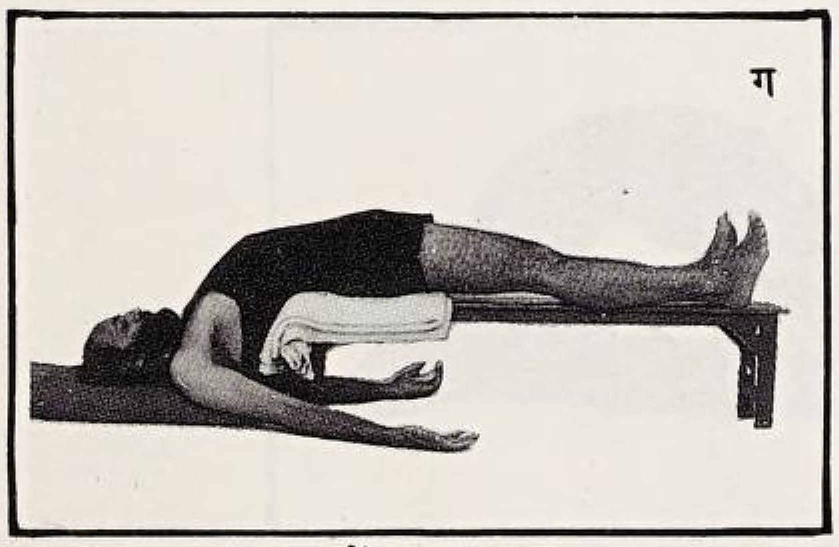
पैर दीवार पर

एक पांव उठाकर भी यह आसन
सरलता से किया जा सकता है

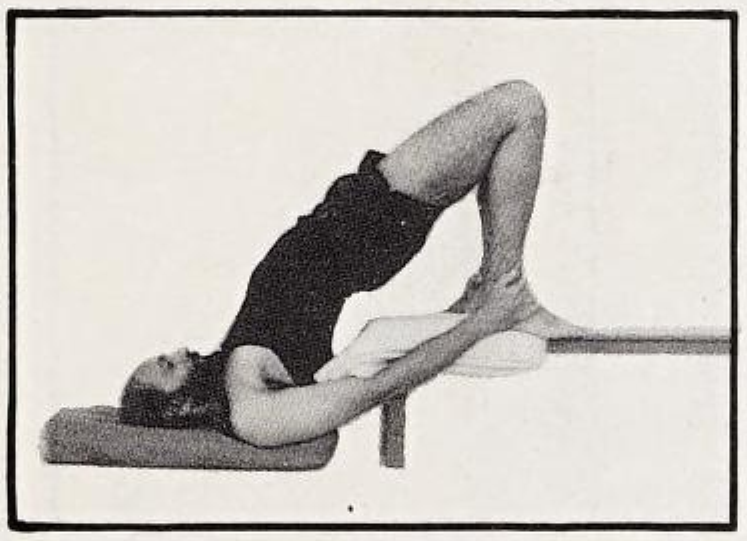


एक पांव उठाकर

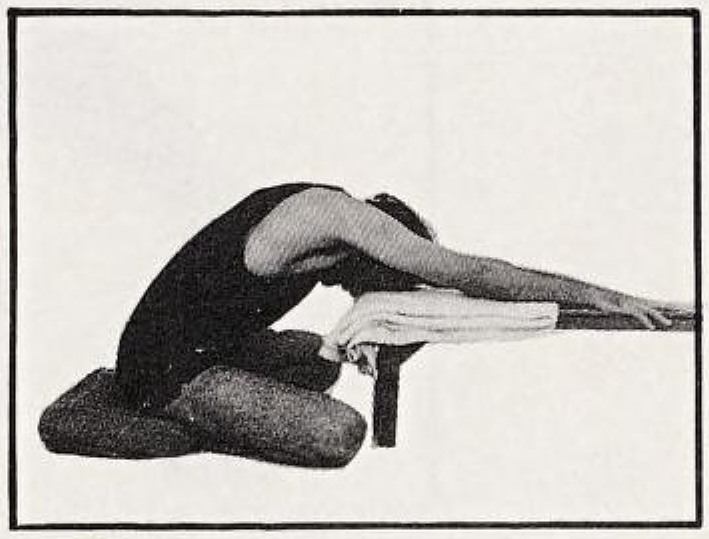
नौसिखियों के लिए



बेंच पर



आसन समाप्त करने के
लिए नितंब ऊपर उठाएं
ताकि पीठ में दर्द न रहे



आसन समाप्त होने के
बाद आगे झुकें

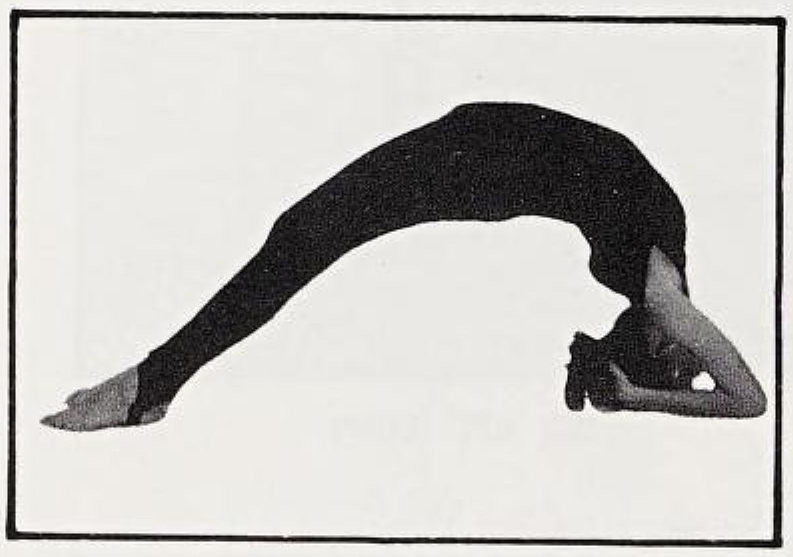
विभिन्न प्रकार

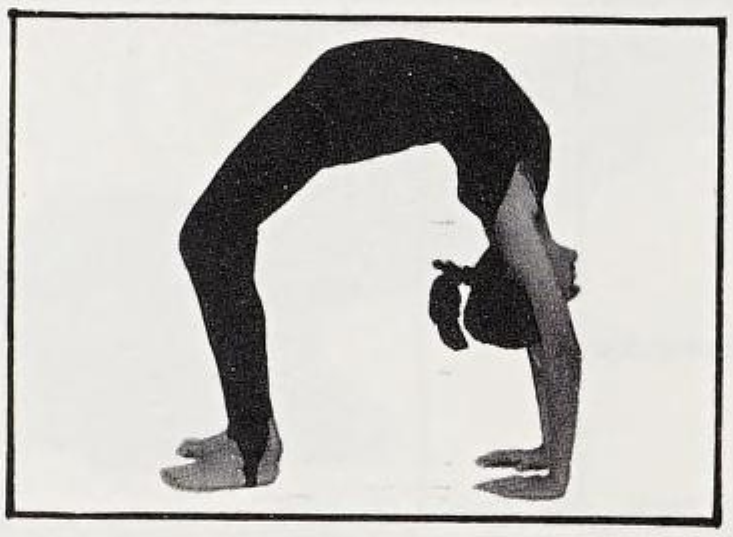
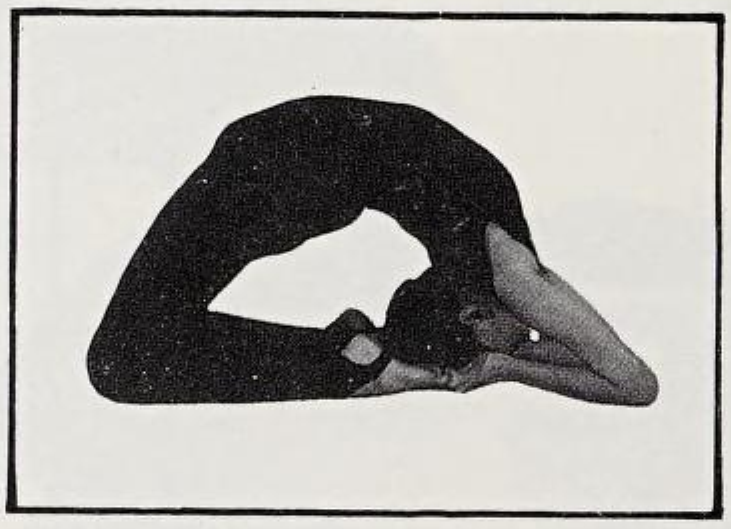
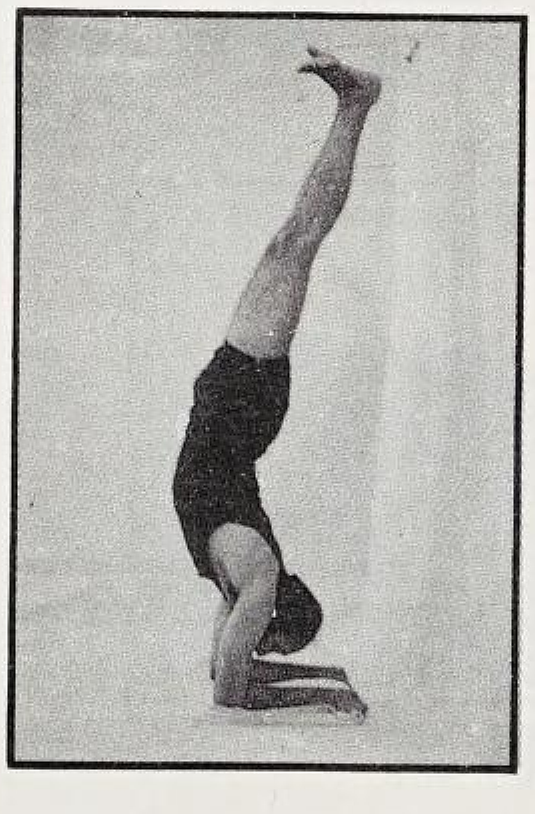
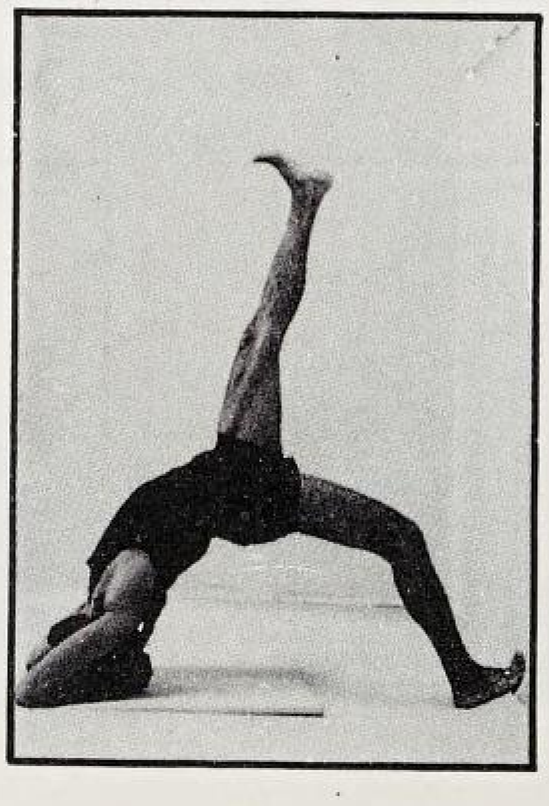
बद्धकोणासन में

पद्मासन में

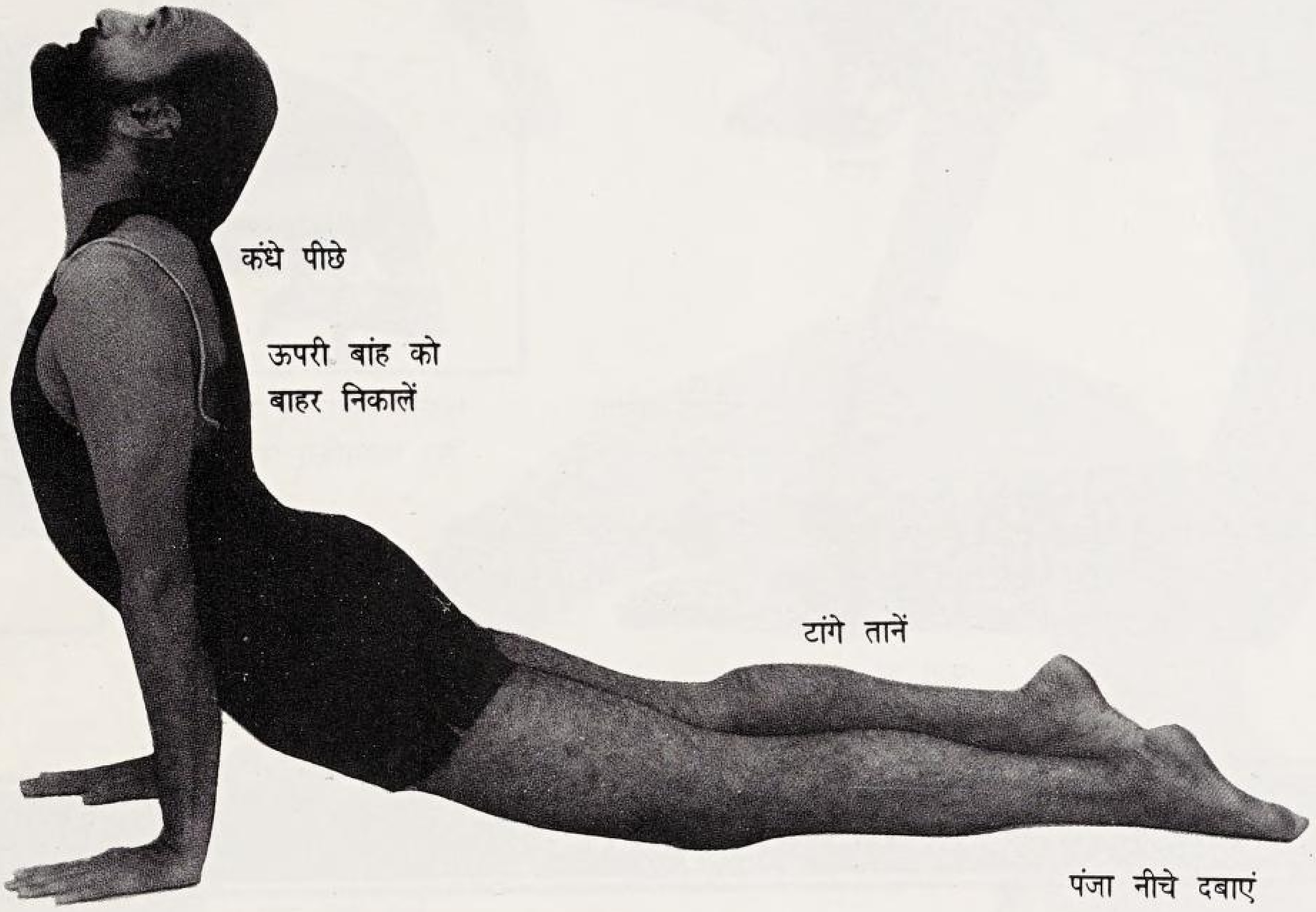
पीछे झुकने की मुद्राएं

शरीर का सौंदर्य सर्वश्रेष्ठ रूप में पीछे झुकने वाले आसनों में झलकता है। इसमें छाती फैल जाती है जिससे हृदय को और जगह मिल जाती है। फैली छाती में अधिक हवा जा पाती है जो श्रोणी के दूरस्थ हिस्सों तक पहुंच जाती है। आसन समाप्ति के तुरंत बाद रक्त संचार का भारी प्रवाह तने उदर, तंतु-पट, उदर क्षेत्र के अन्य अंगों तथा अंतड़ियों पर होता है। पीछे झुकने वाले आसनों में अंगों को क्रियाशील बनाया जाए तो रीढ़ फैलती है तथा रीढ़ की पेशियों में शक्ति बढ़ती है। गर्दन तथा कंधों को तनाव से फौरन मुक्ति मिलती है। इनमें कठिन मुद्राओं वाले आसनों के अभ्यास के पूर्व हल्के आसनों का अभ्यास करना चाहिए। आगे तस्वीरों में ऐसे कई आसन दर्शाए गए हैं। सही चुने हुए ऐसे आसनों को कुछ चीजों की सहायता से करने पर बहुत अच्छा महसूस होता है। रुद्ध ऊर्जा केंद्र धीरे-धीरे खुलते जाते हैं। कहा तो यह भी जाता है कि वृक्क (किडनी) स्थित विषाणुओं से भी छुटकारा पाया जा सकता है। बहरहाल, इनके अभ्यास से रीढ़ में लचीलापन तो आ ही जाता है।

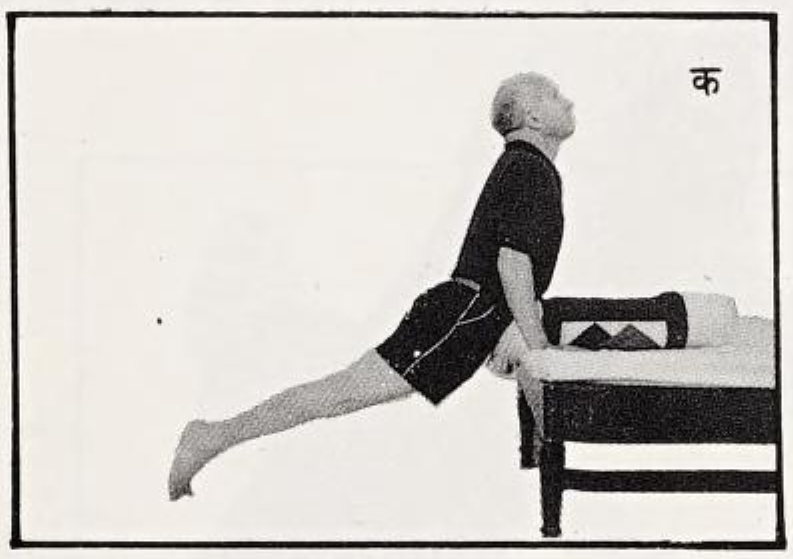


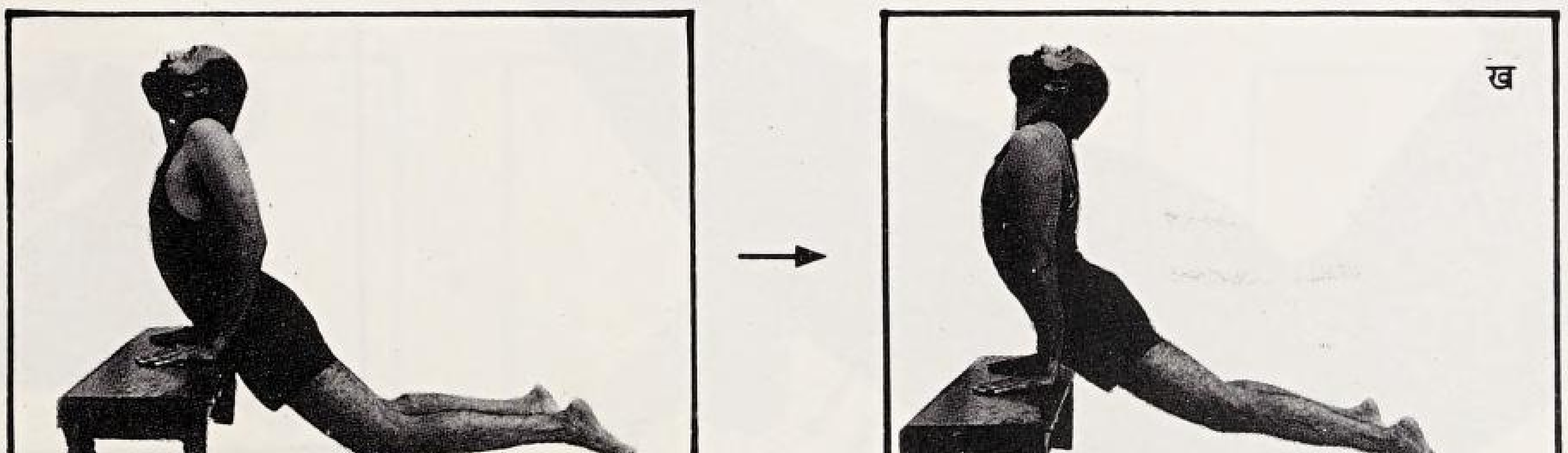
उर्ध्वमुख श्वानासन



नौसिखियों के लिए

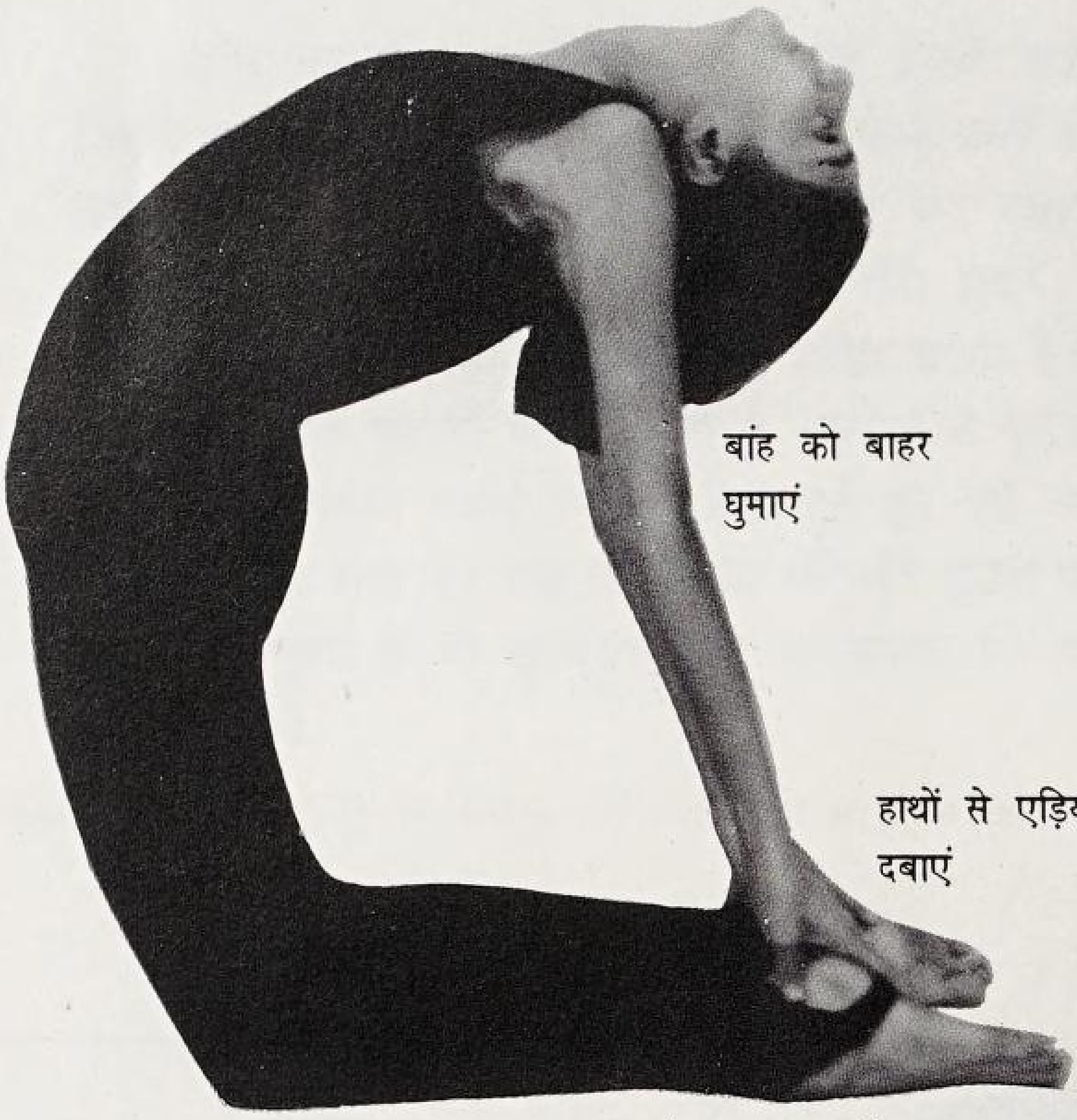


उदर को सहारा देने के लिए
पलंग पर तकिया रखें



कुहनियां मुड़ी रखकर
तैयारी करें

उष्ट्रासन



बांह को बाहर घुमाएं

हाथों से एड़ियां दबाएं

फर्श पर दबाव दें

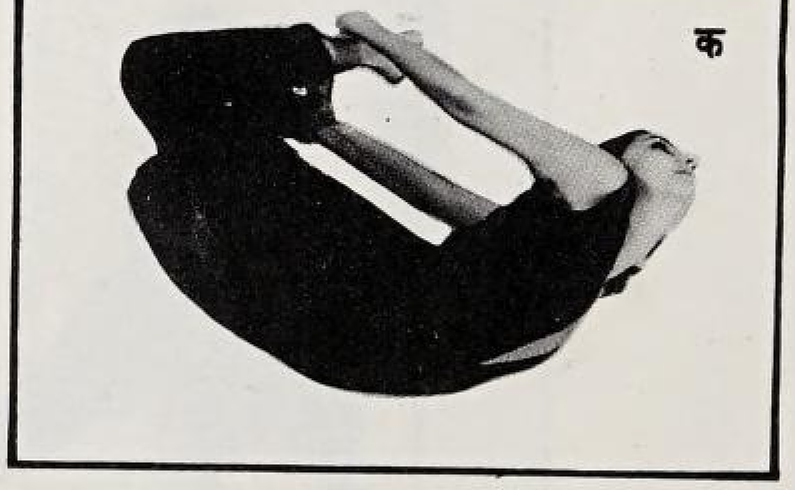
नौसिखियों के लिए

कुहनी पलंग पर तथा सिर गावतकिए पर

धनुरासन

घुटनों को आपस में सटाकर रखें

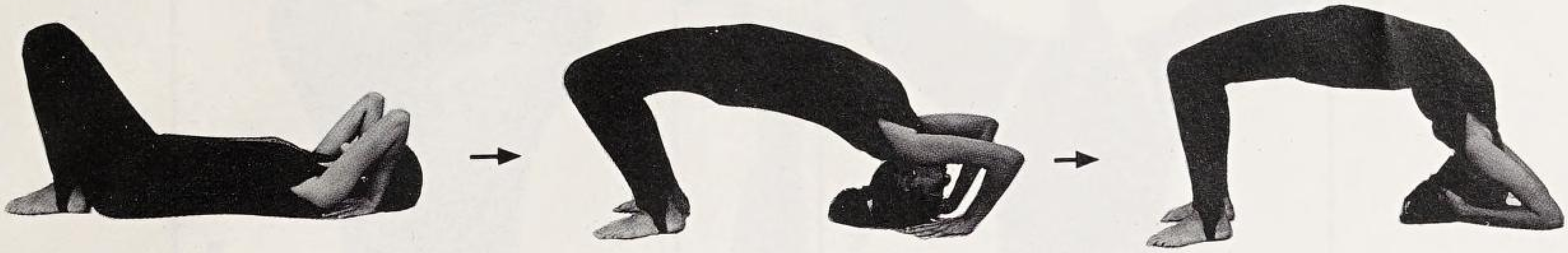
दूसरा प्रकार

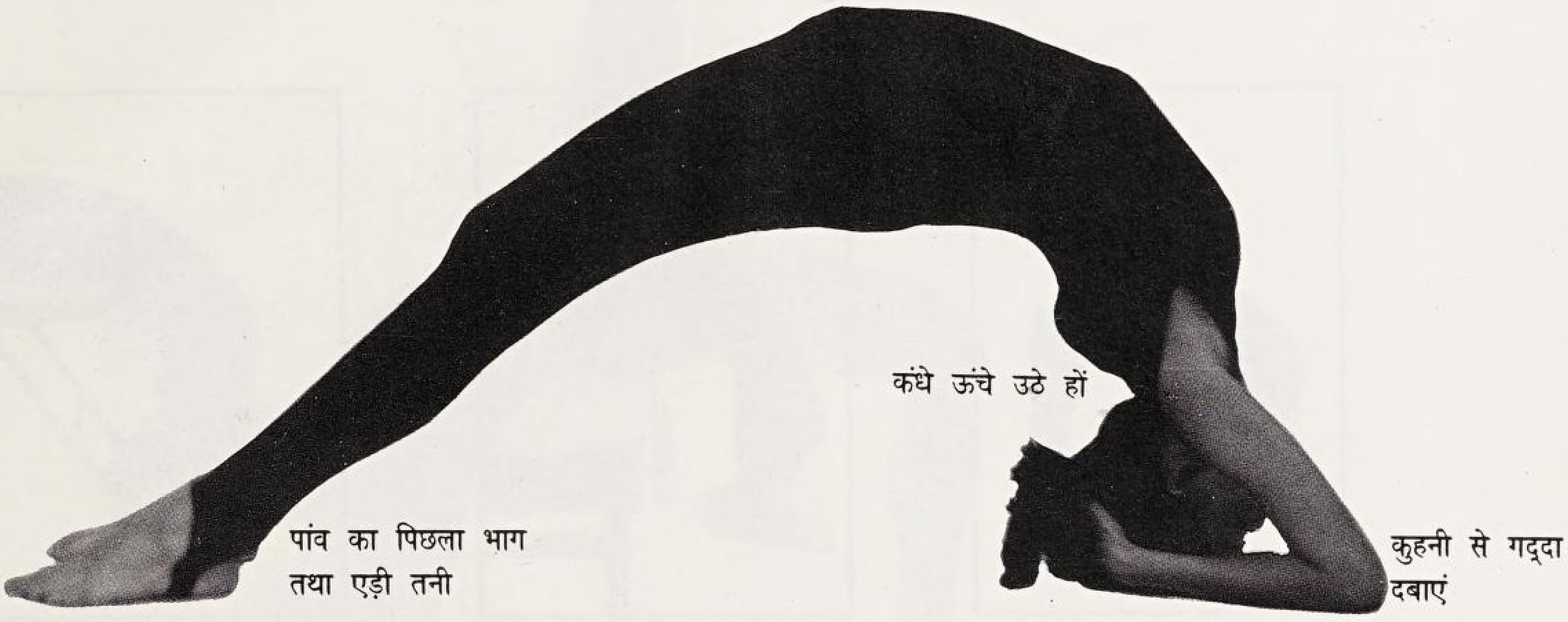


एक तरफ झुकते हुए

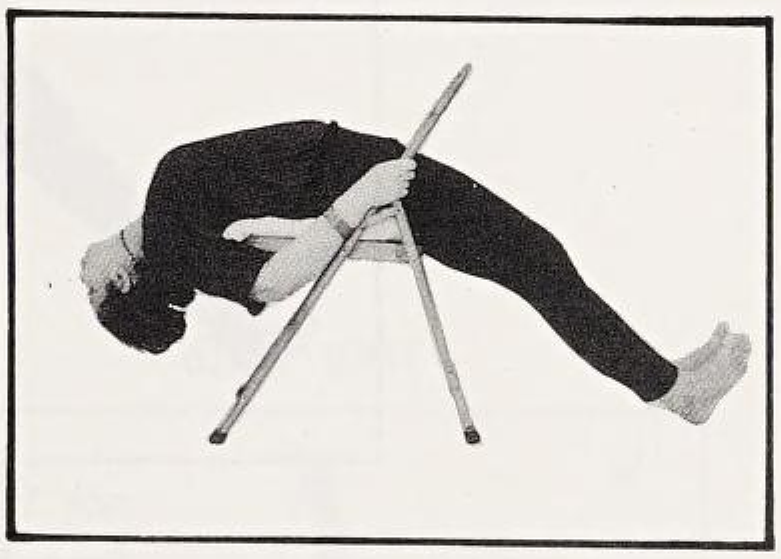
विपरीत दंडासन

पद्धति

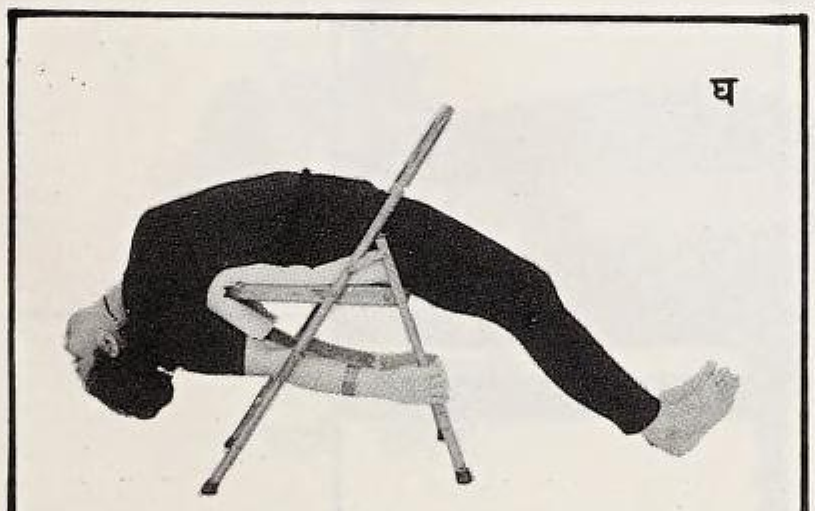




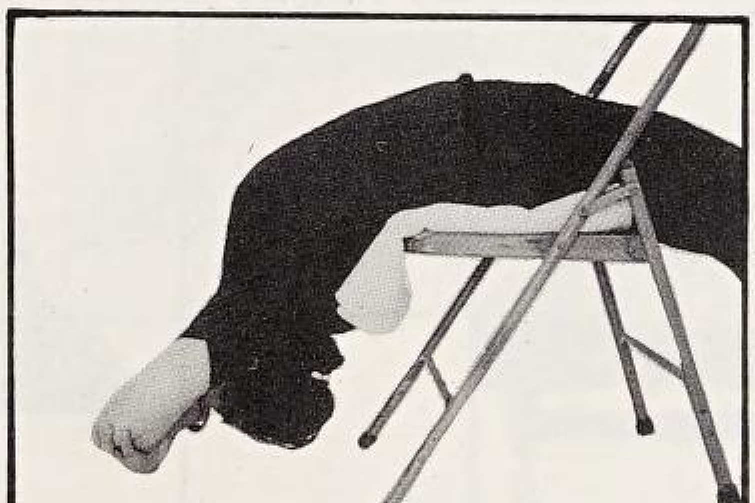
नौसिखियों के लिए पद्धति



कुर्सी के अंदर से



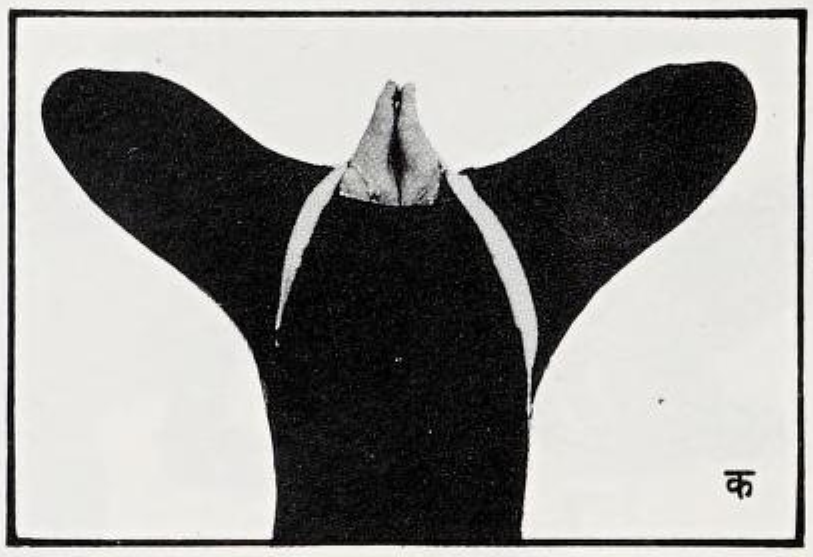
पिछले पांव पकड़ें



विभिन्न प्रकार

विपरीत दंडासन

विभिन्न प्रकार



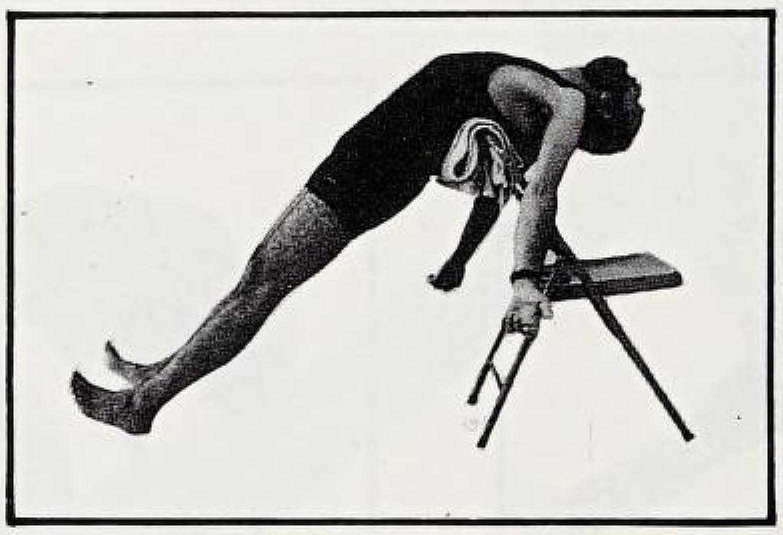
पलंग पर बद्धकोण
आसन का अभ्यास

पलंग पर पद्मासन
का अभ्यास

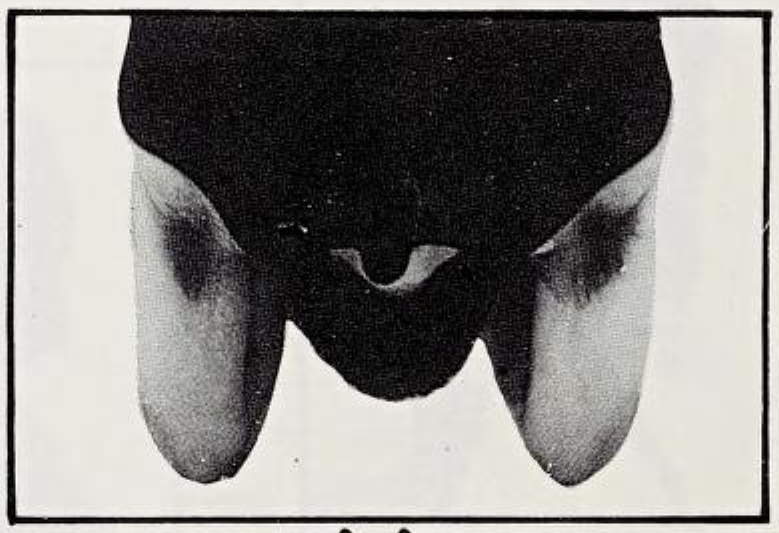
कुहनी दीवार पर

पैर पलंग पर

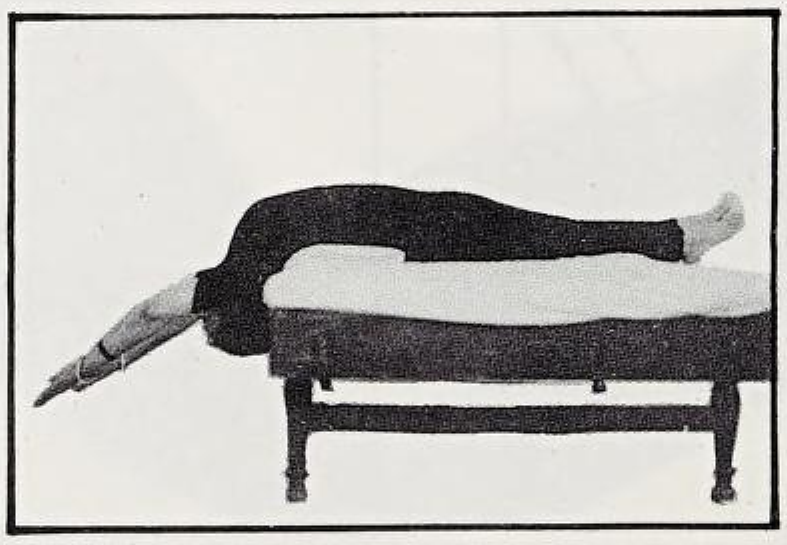
कुर्सी की टांगों को पकड़ना

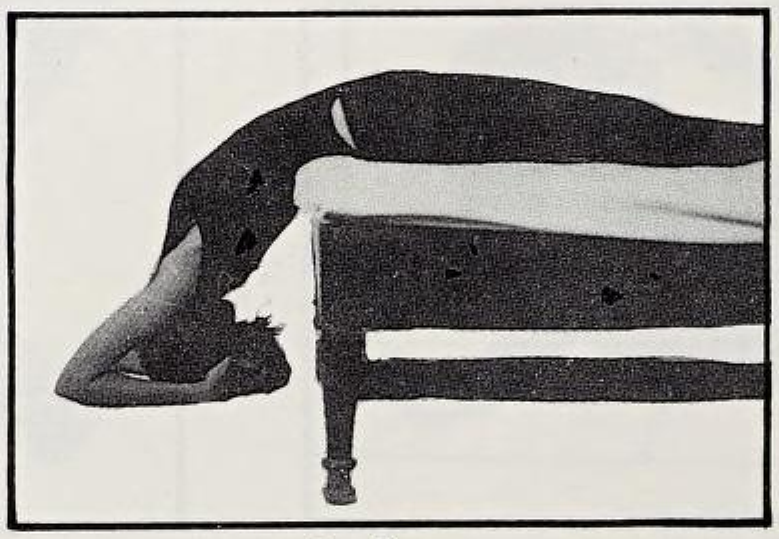


मध्य रीढ़ कुर्सी के
पिछले हिस्से पर



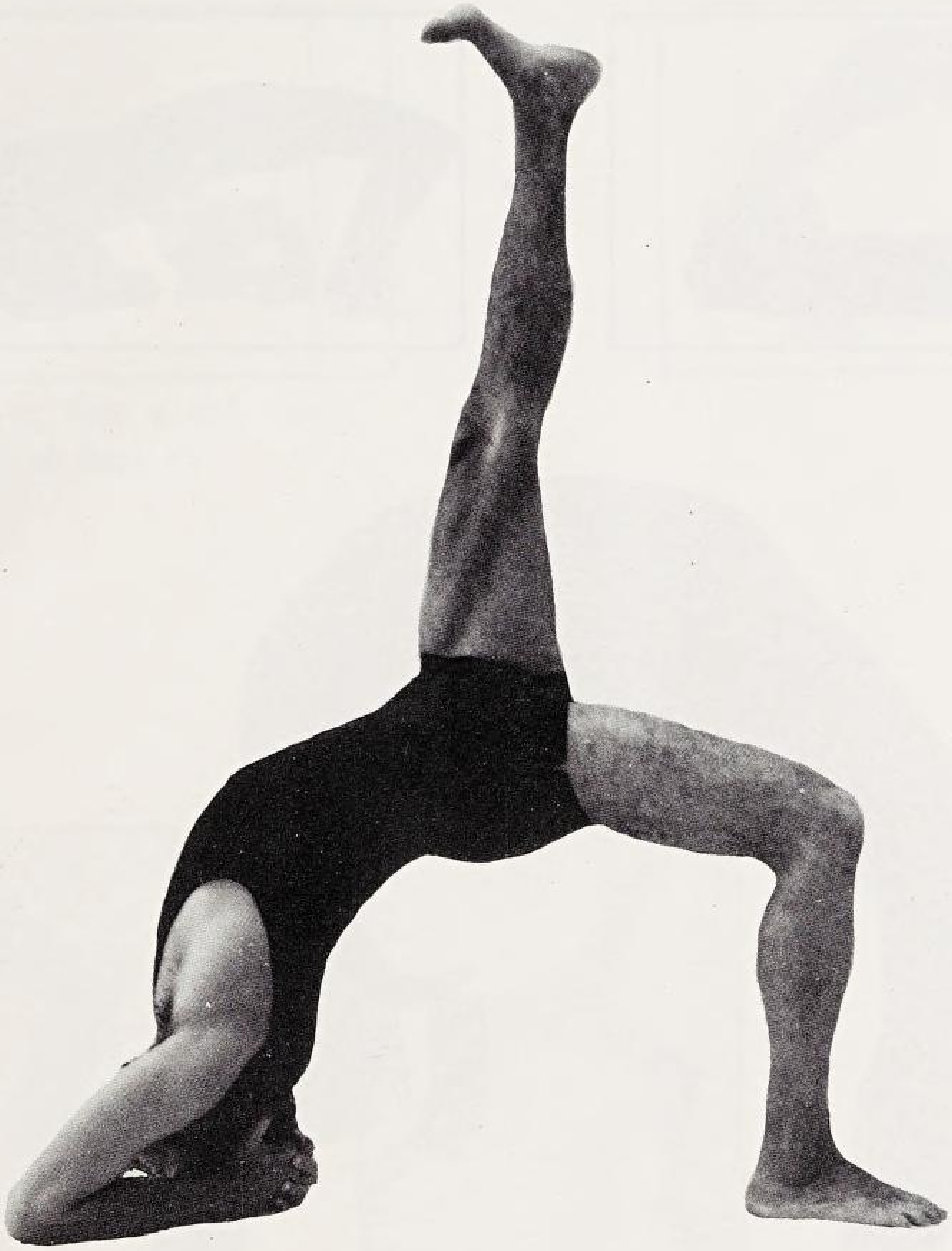
कुहनी दीवार पर -
ऊपर का दृश्य

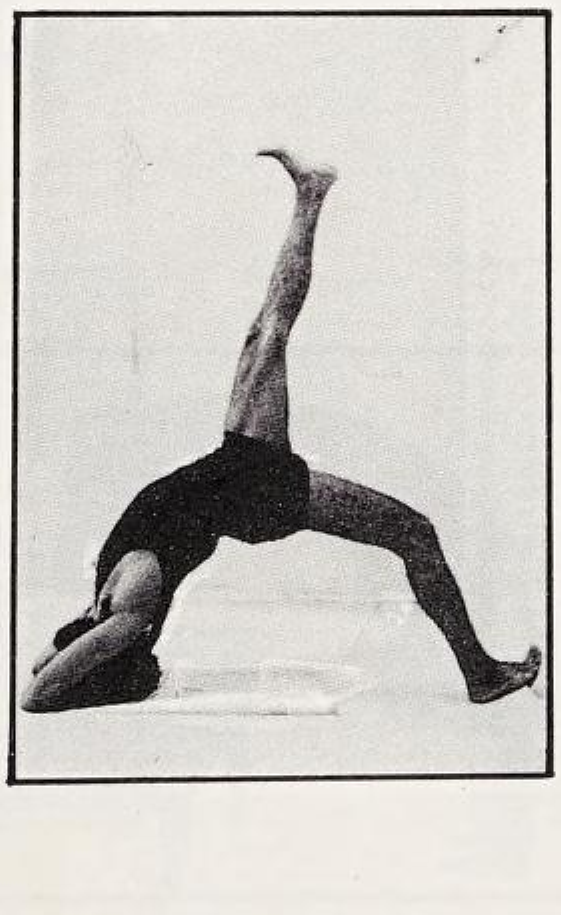




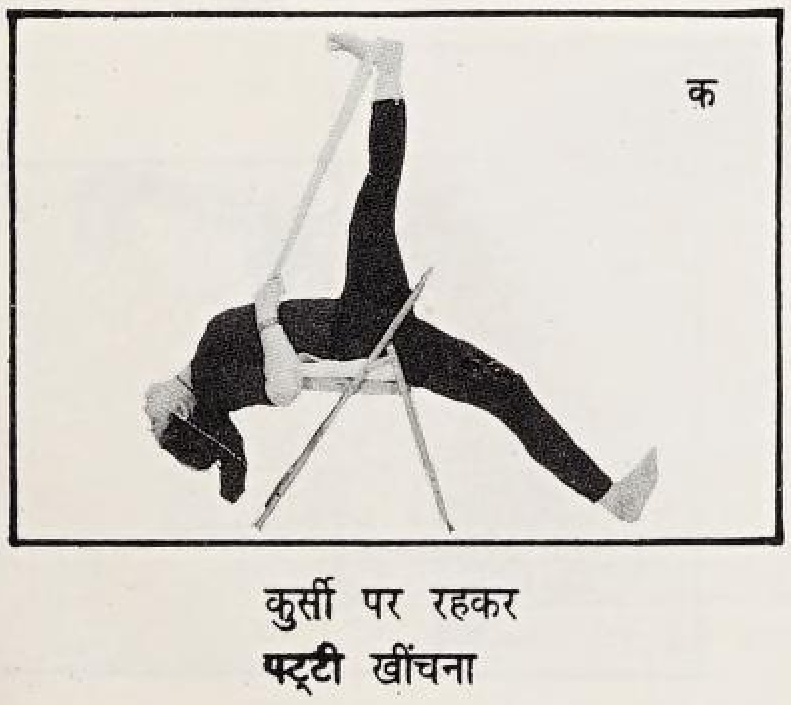
पलंग से

एक पाद विपरीत दंडासन



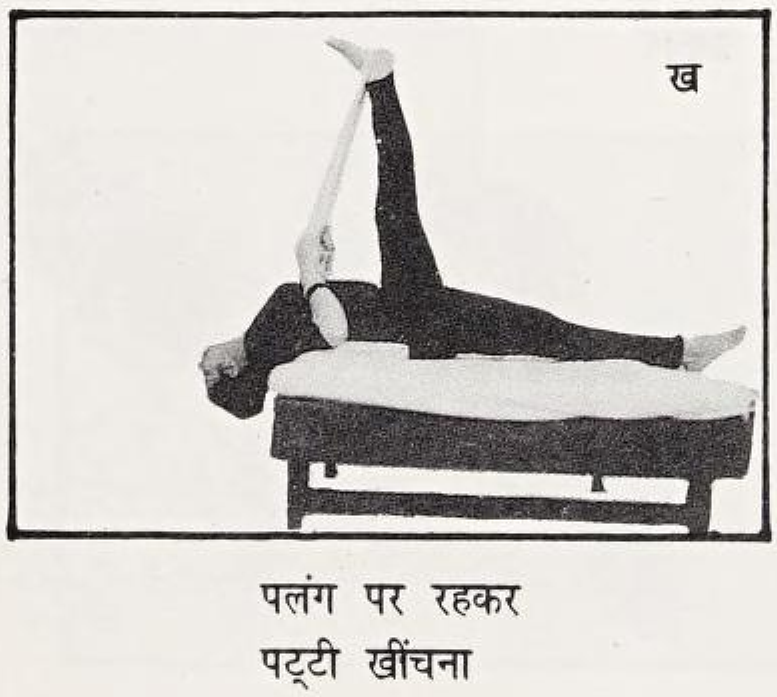


दूसरा प्रकार



कुर्सी पर रहकर
पट्टी खींचना

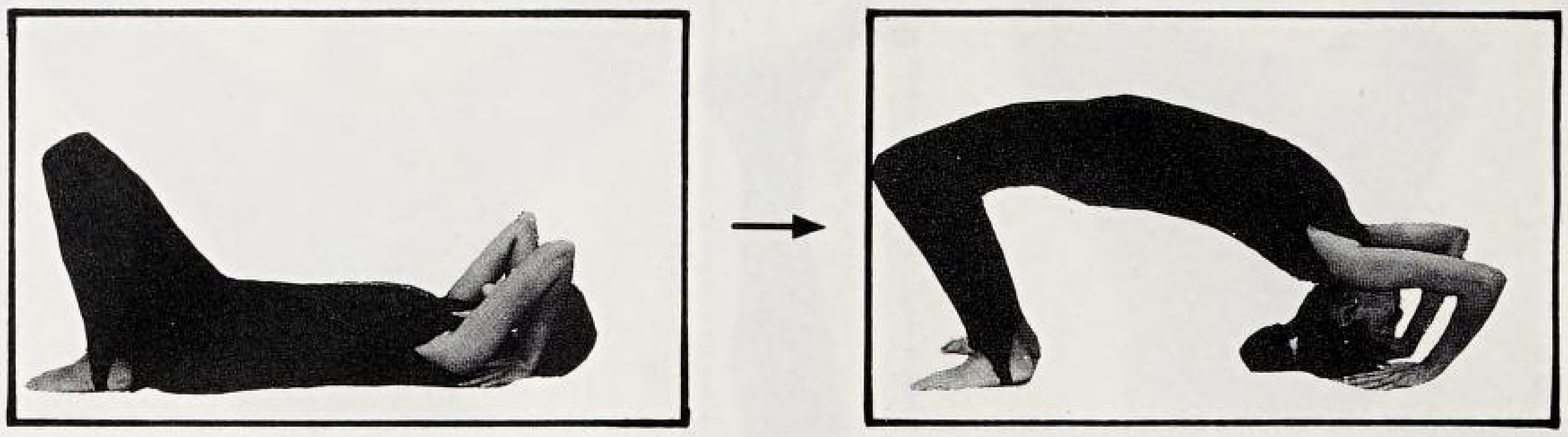
तीसरा प्रकार

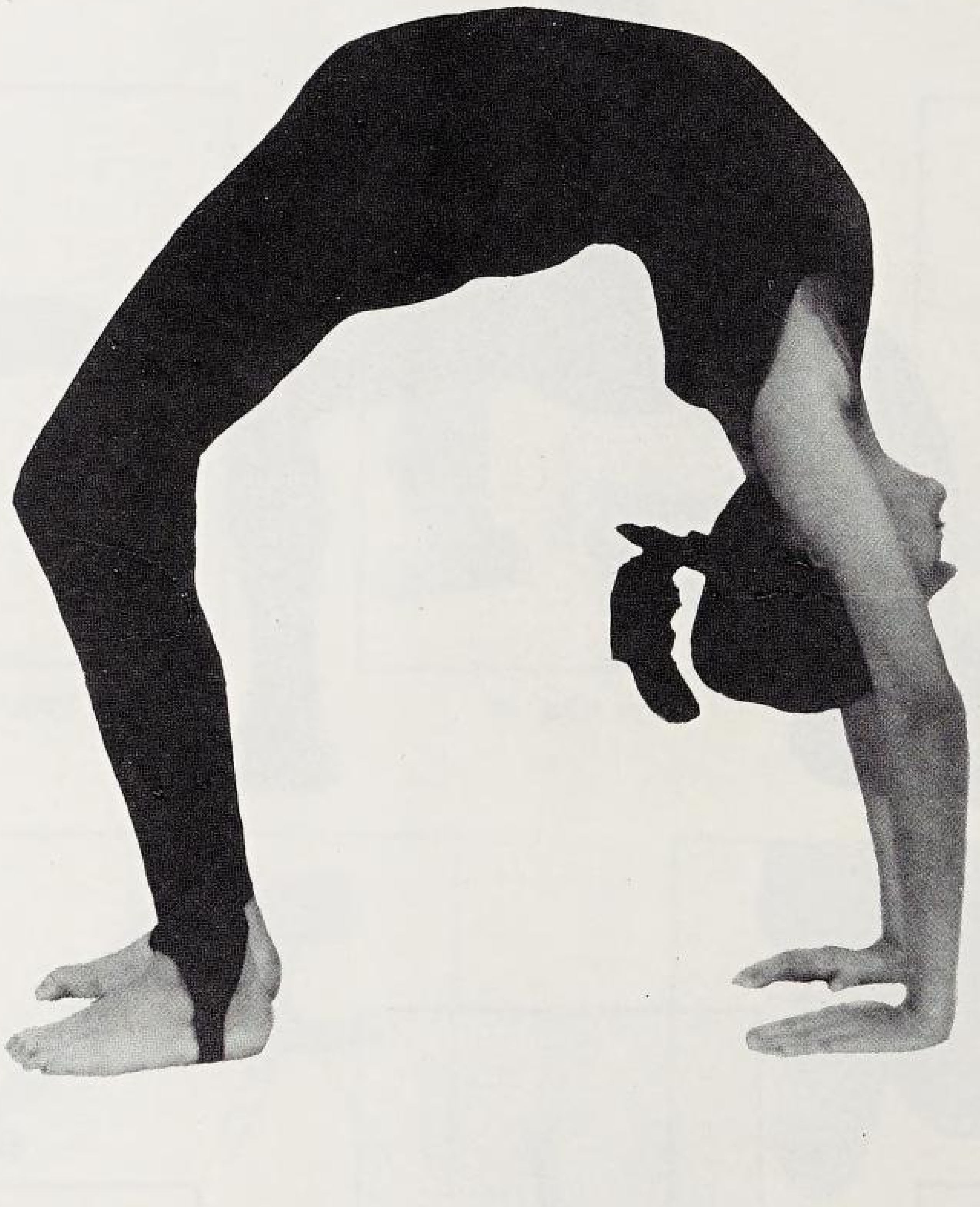


पलंग पर रहकर
पट्टी खींचना

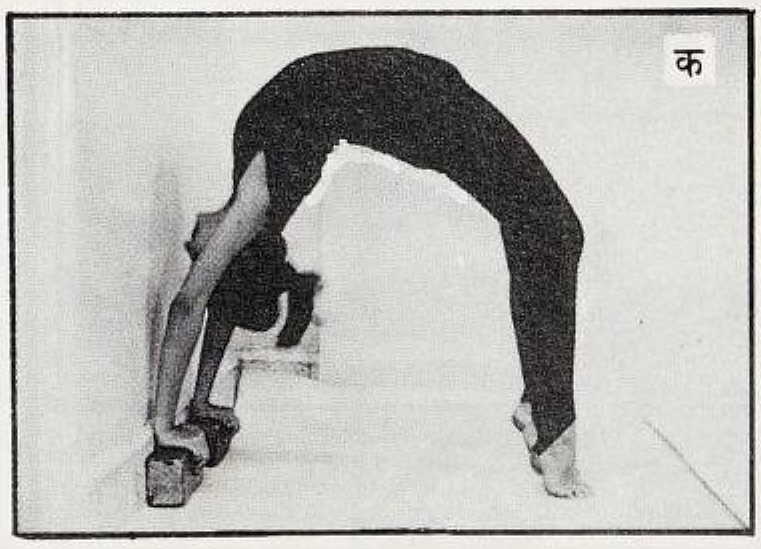
उर्ध्व धनुरासन

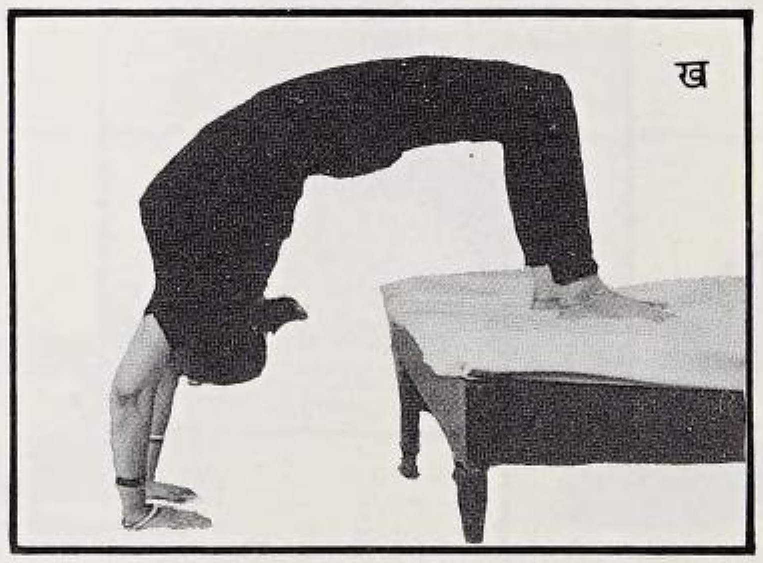
पद्धति



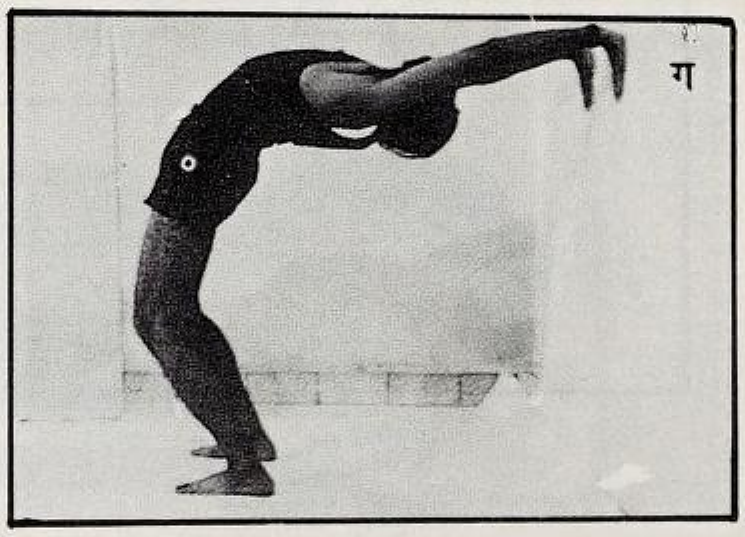


प्रकार



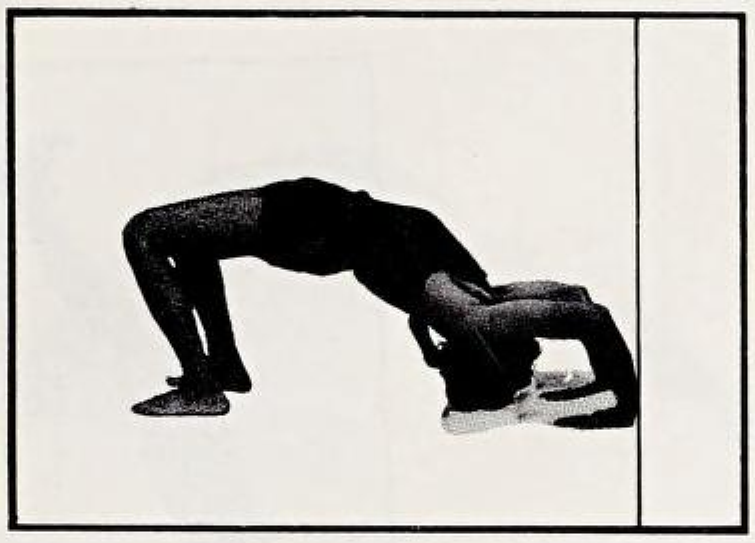


पांव पलंग पर

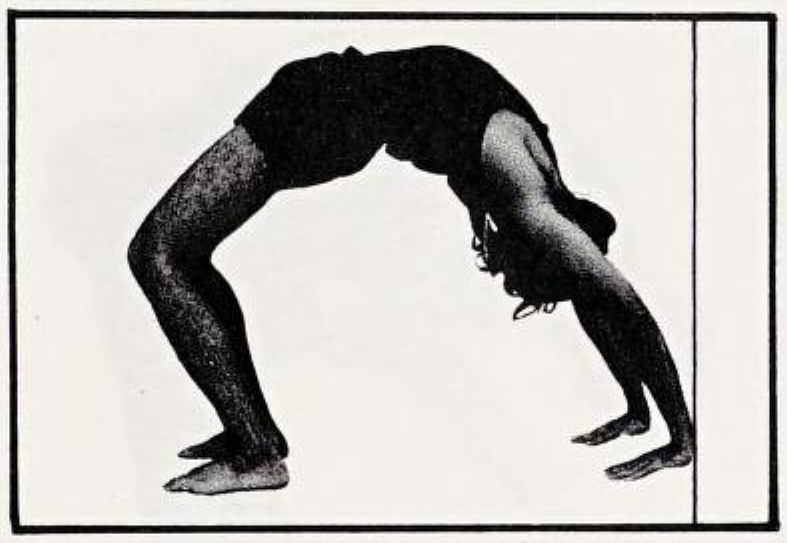


सीधी कुहनी दीवार के सहारे

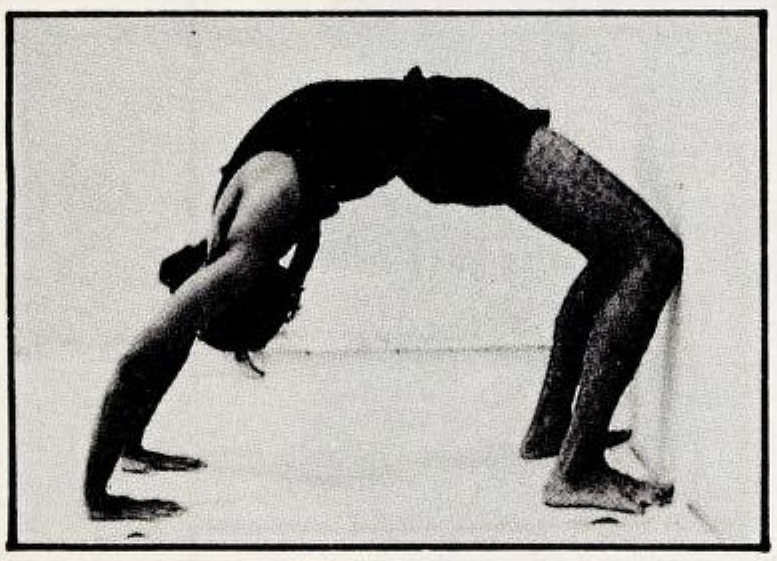
उर्ध्व धनुरासन



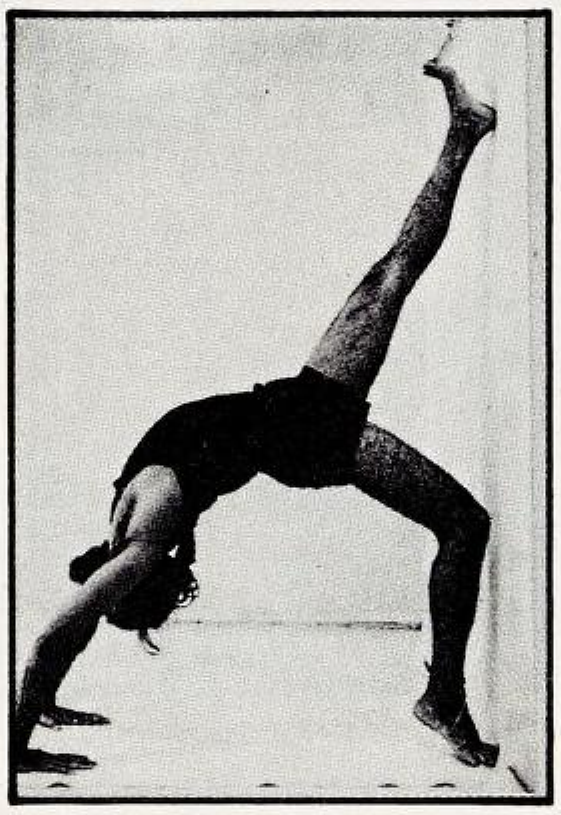
→



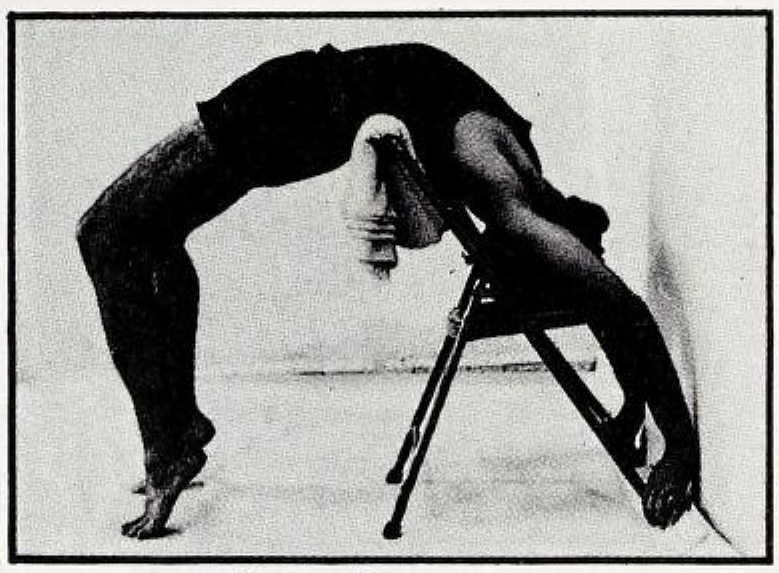
कलाई को दीवार के सहारे रखकर
अभ्यास की तैयारी करें



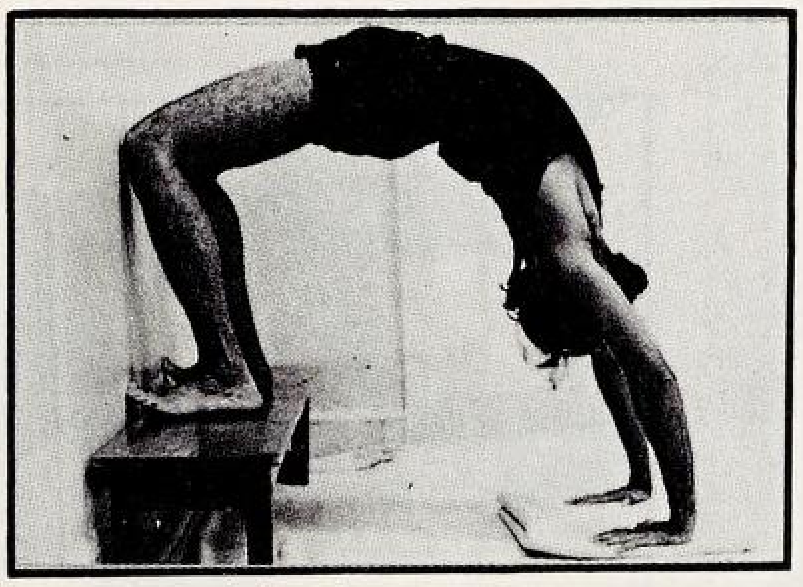
घुटने दीवार से सटे



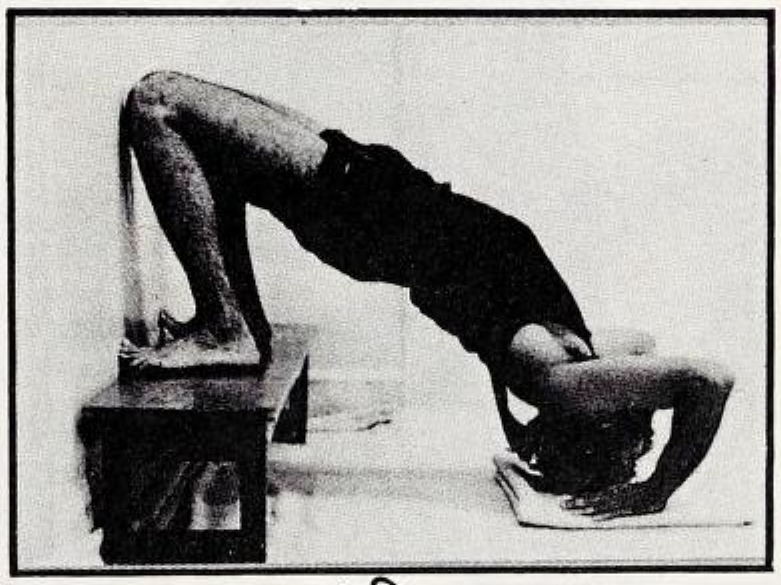
एक टांग उठाकर
दीवार पर रखें



कुर्सी की बैक रेस्ट पर

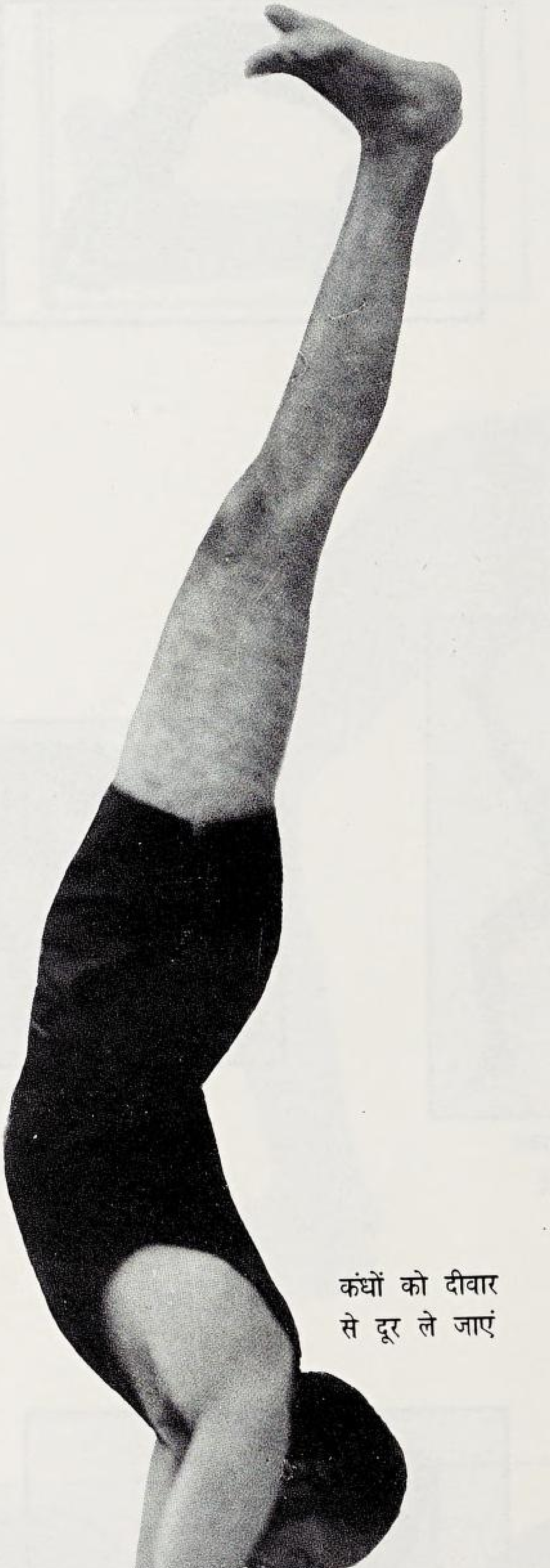


पैर बेंच पर



पद्धति

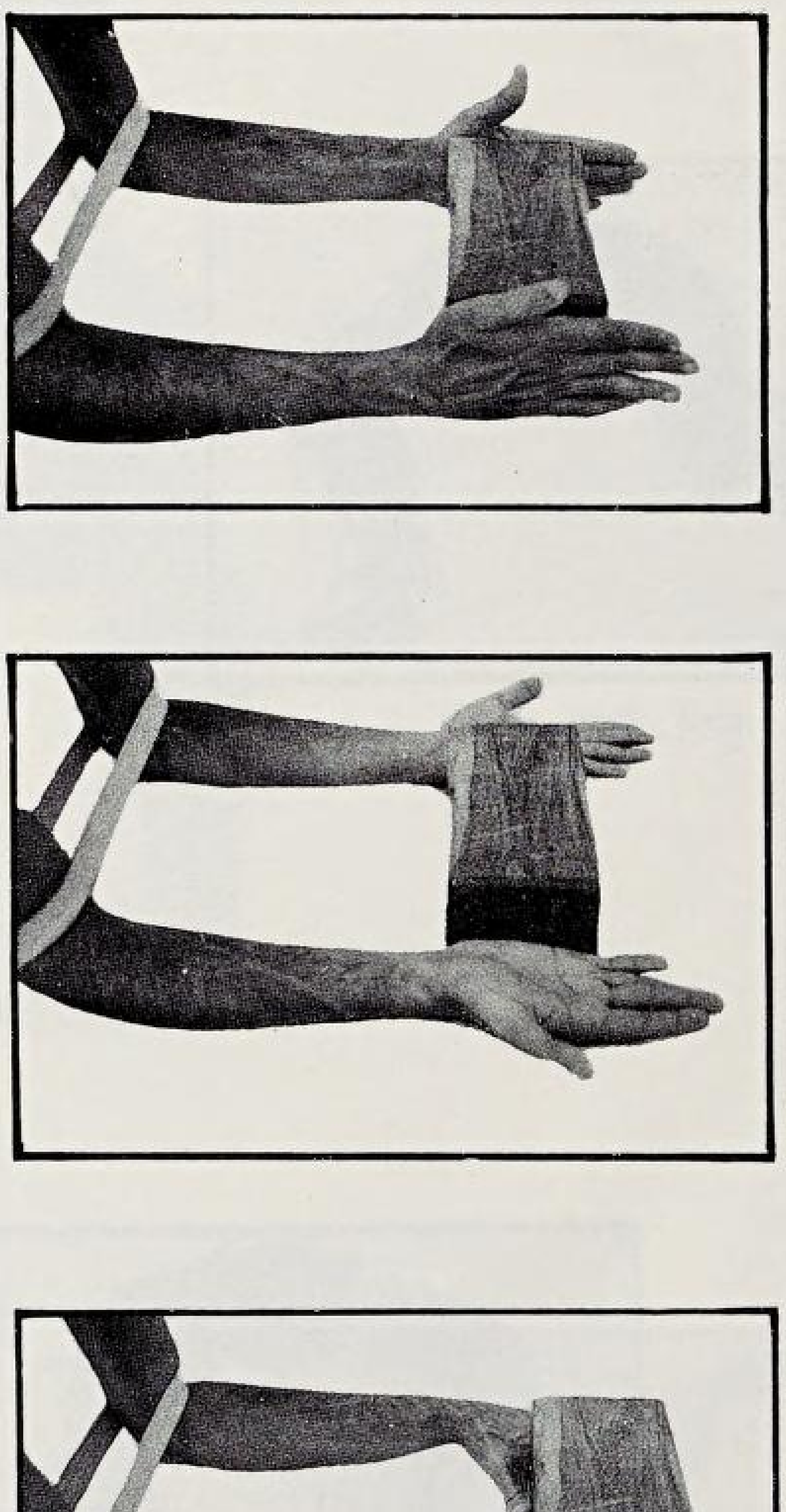
पिंच मयूरासन



कंधों को दीवार
से दूर ले जाएं

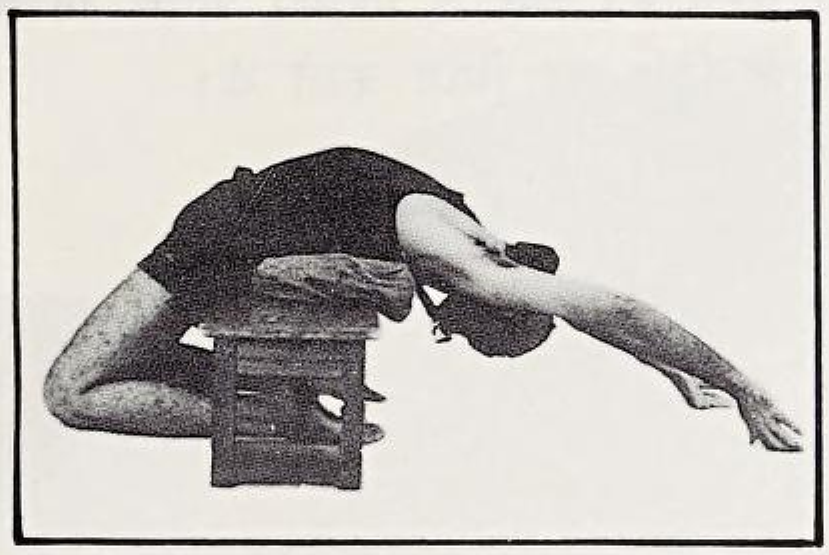
हाथ और कुहनी से
फर्श पर दबाव दें

ईंट तथा पट्टी के सहारे



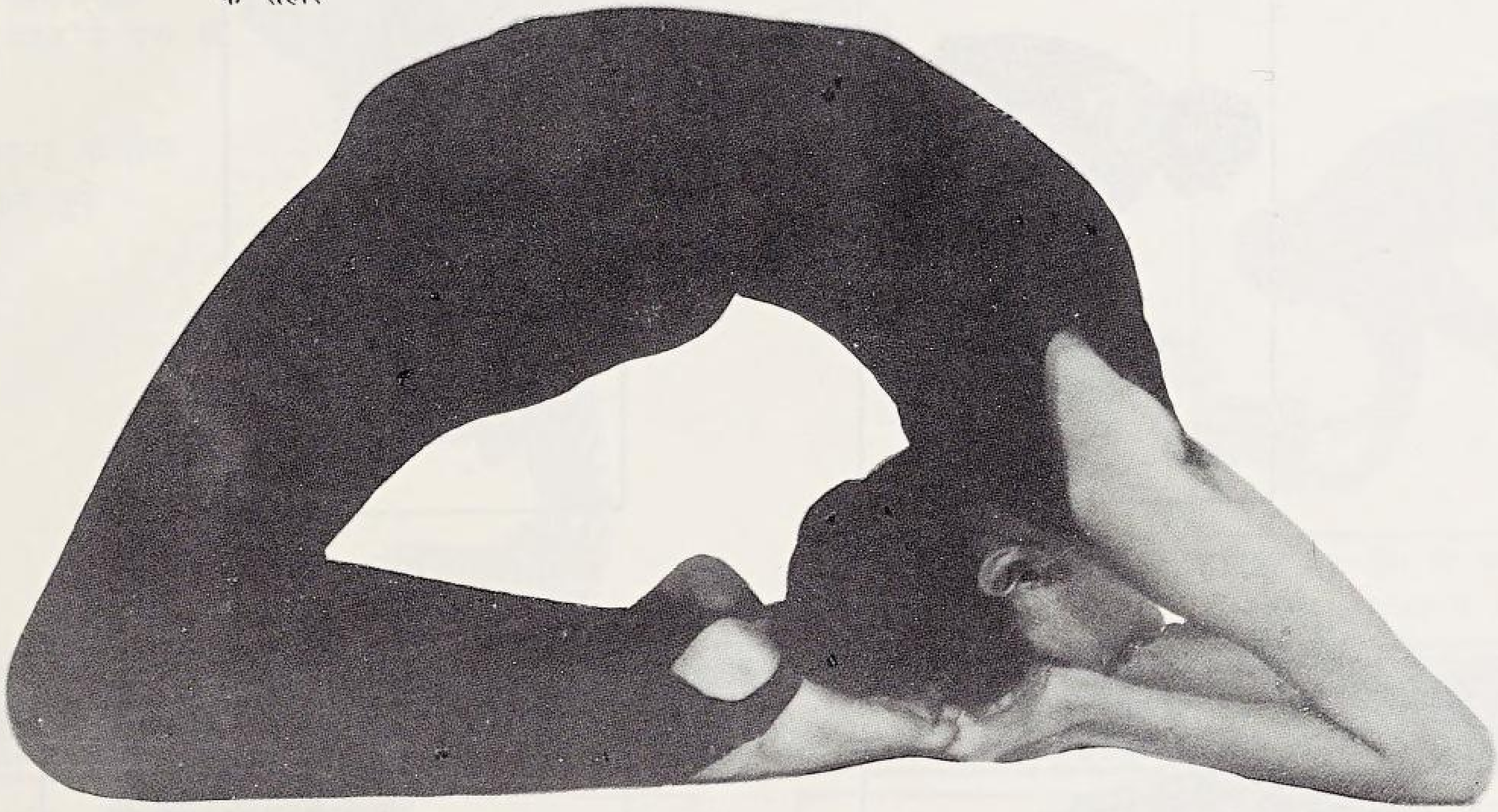
ईंट तथा पट्टी के सहारे आसन
करने में हाथ की विभिन्न स्थितियां

कपोतासन



बेंच और तकिये के सहारे

कुर्सी के सहारे

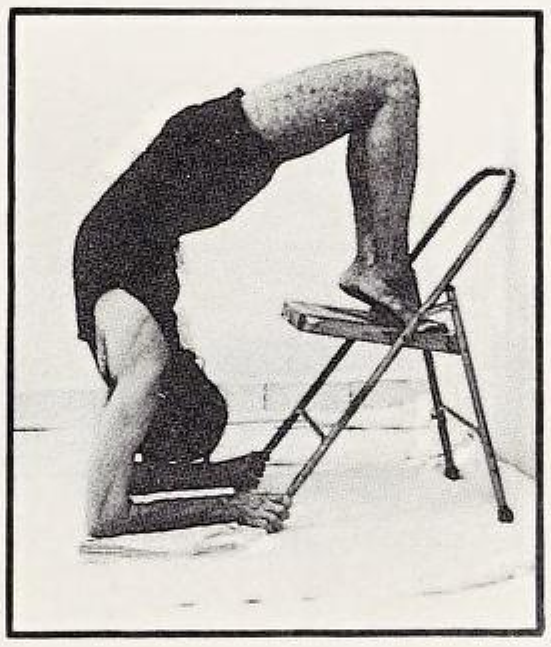


ठुड्डी व पंजा गद्दे पर रखें

वृश्चिकासन

अभ्यास की पद्धति

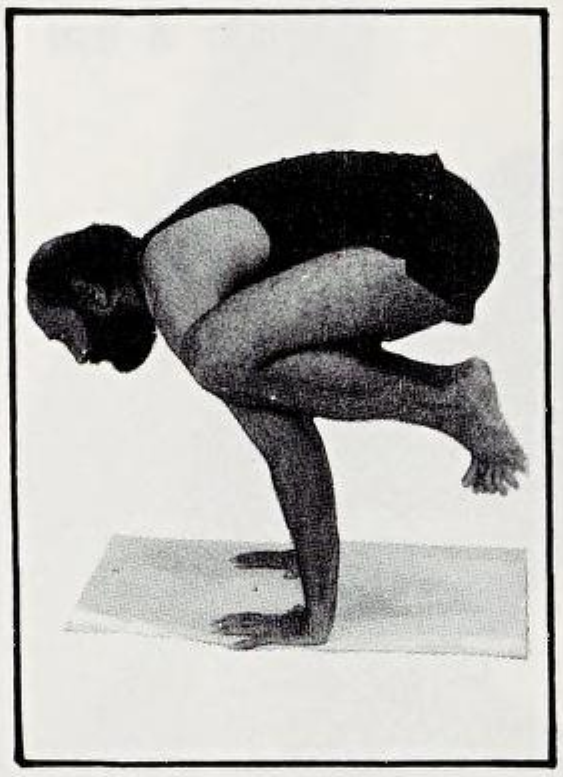
दीवार से सटे

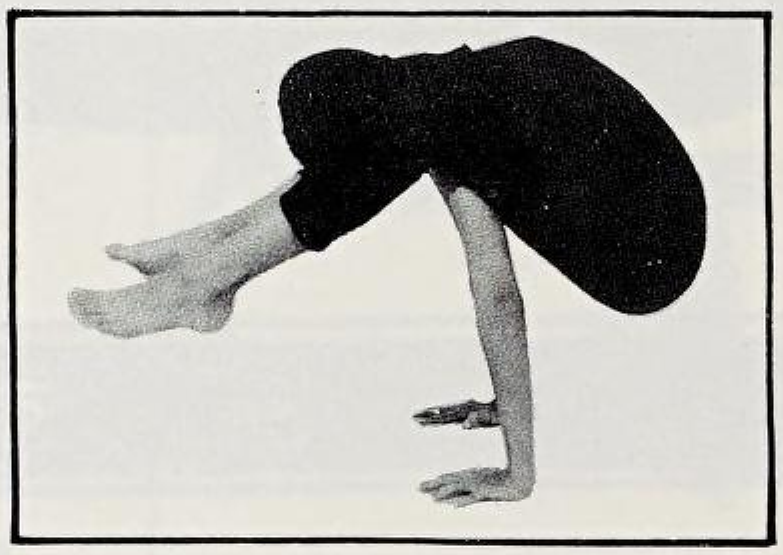


कुर्सी पर

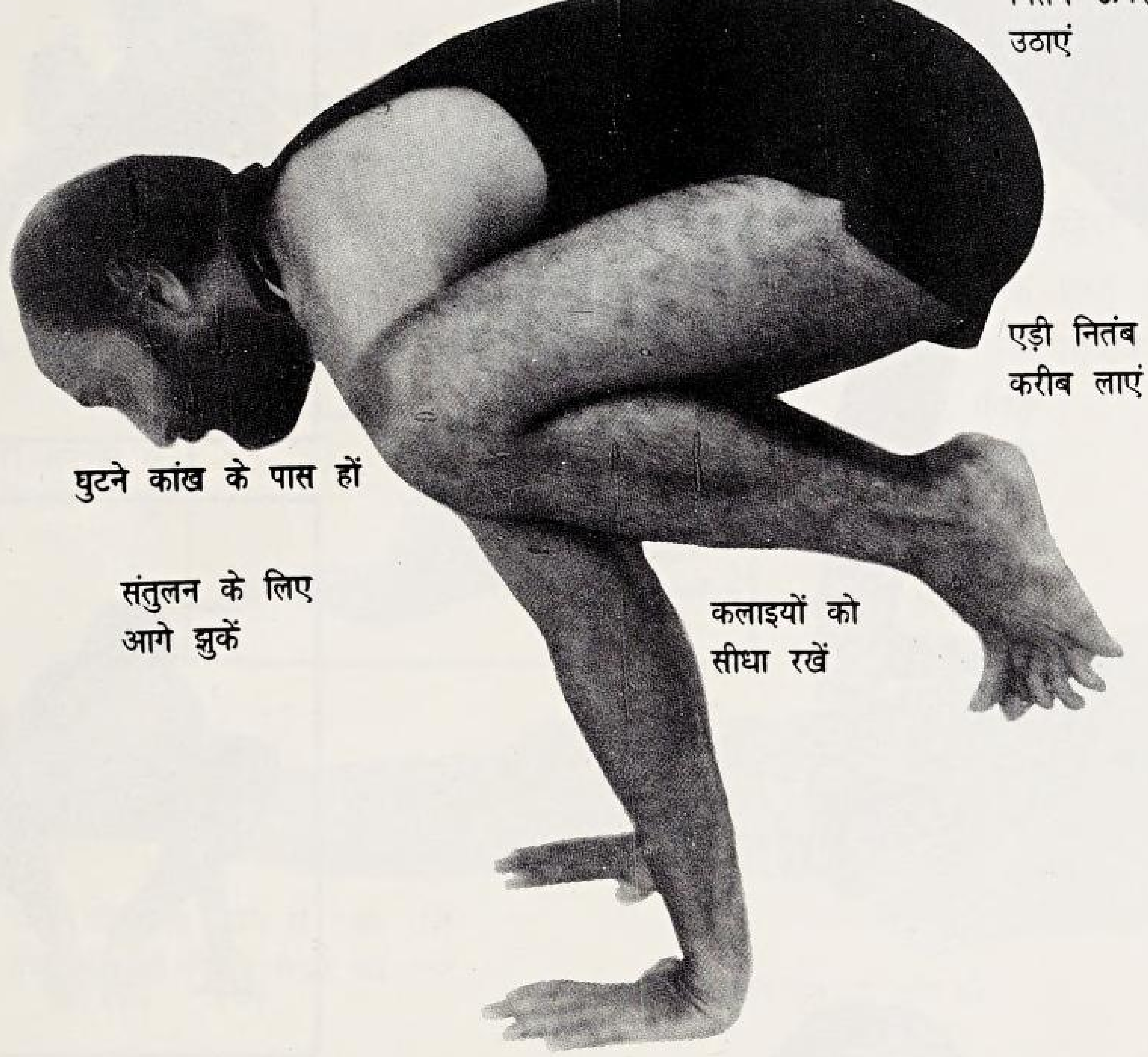
संतुलन की मुद्राएं

इन आसनों से उदर, कंधे, हाथ तथा कलाइयां सीधी हो जाती हैं। उदर में खिंचाव पाचन शक्ति को बढ़ाता है। योगी अपने ही शरीर भार का उपयोग भारोत्तोलन के लिए कर लिया करते थे।

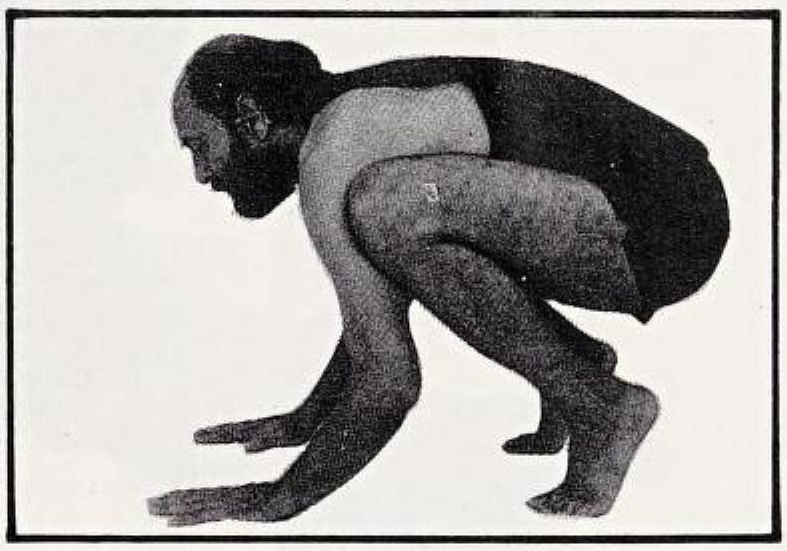




बकासन



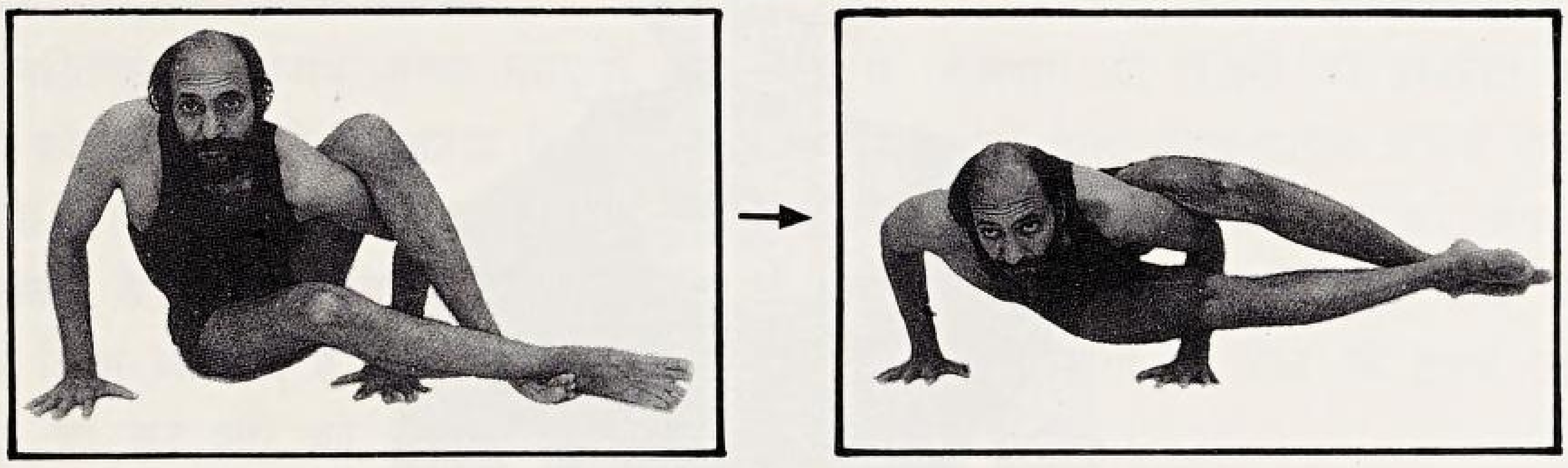
पद्धति



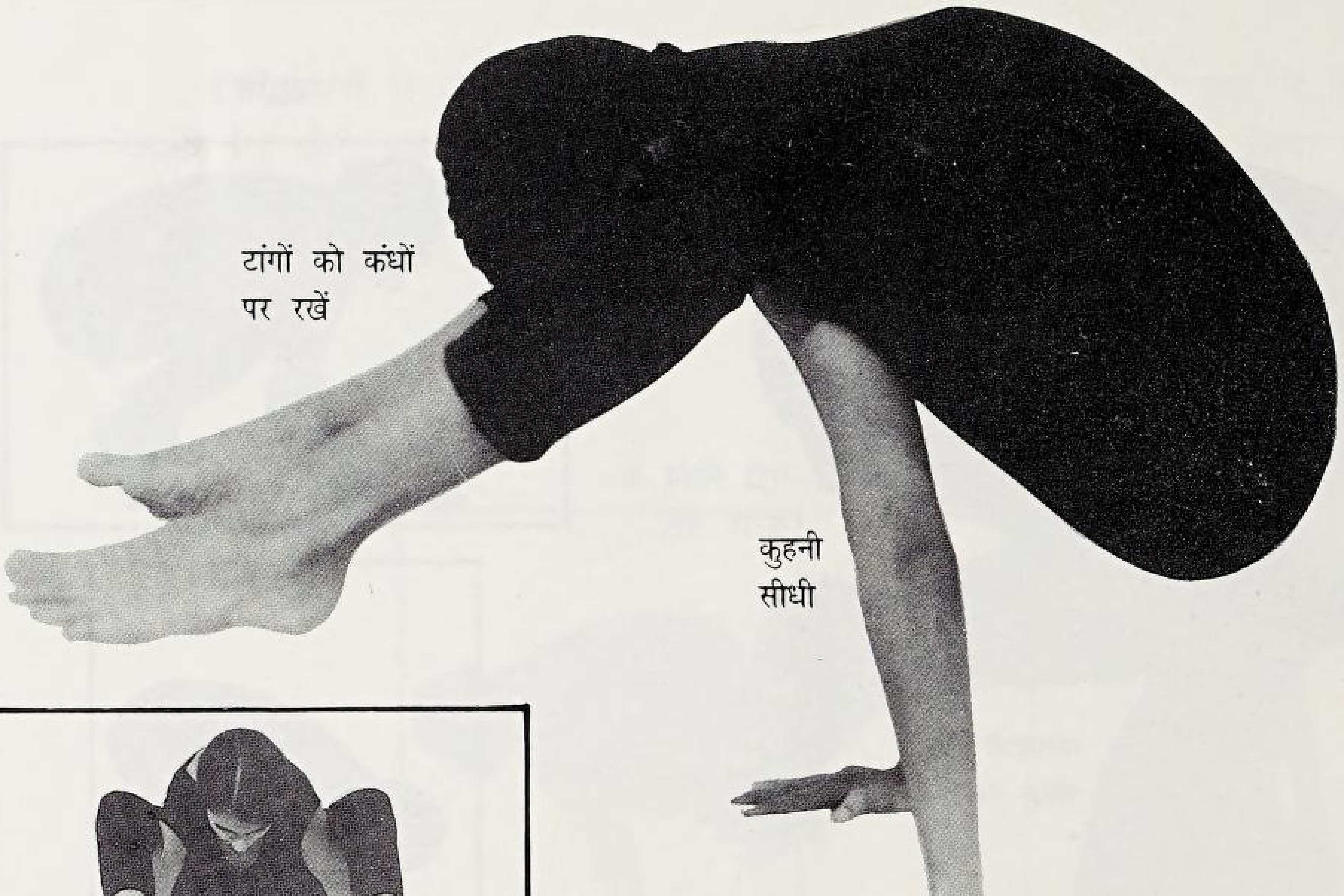
पांव ईंट पर, सिर के लिए तकिया रखें ताकि असंतुलन से बचें

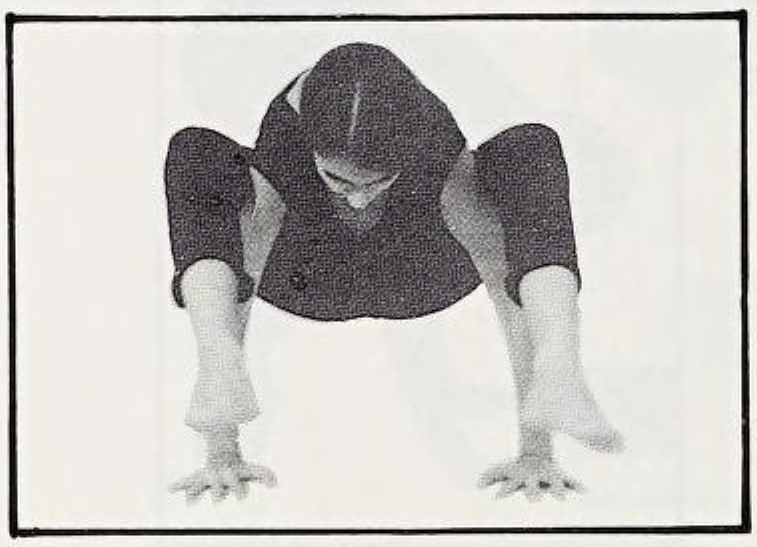
अष्ट वक्रासन

पद्धति



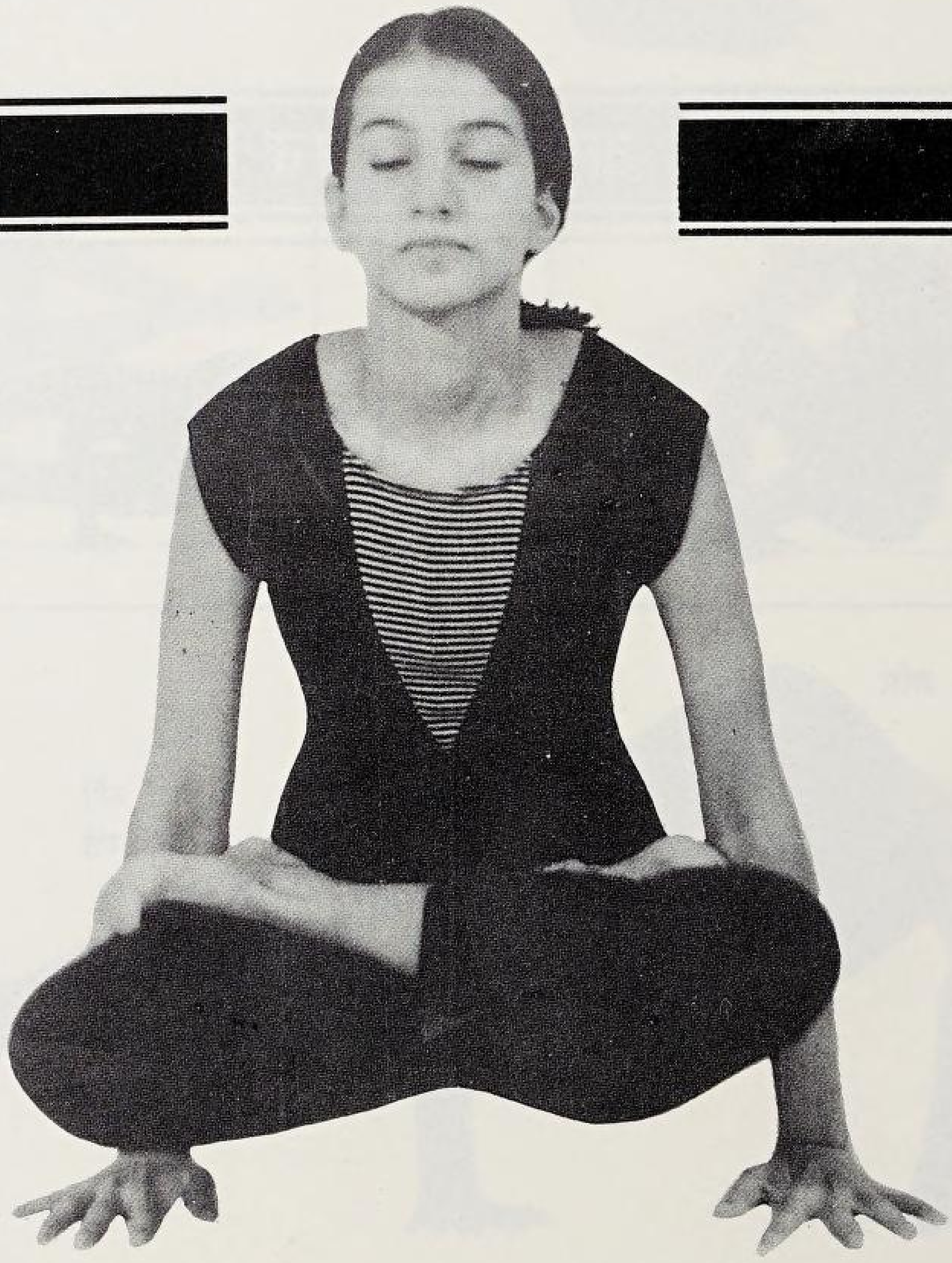
भुजपीड़ासन





पद्धति

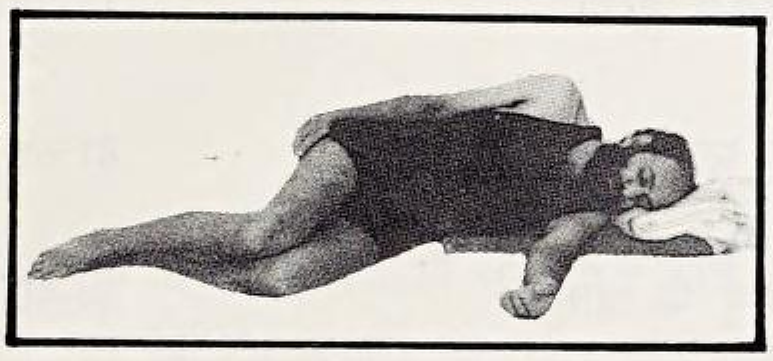
तोलासन



शवासन

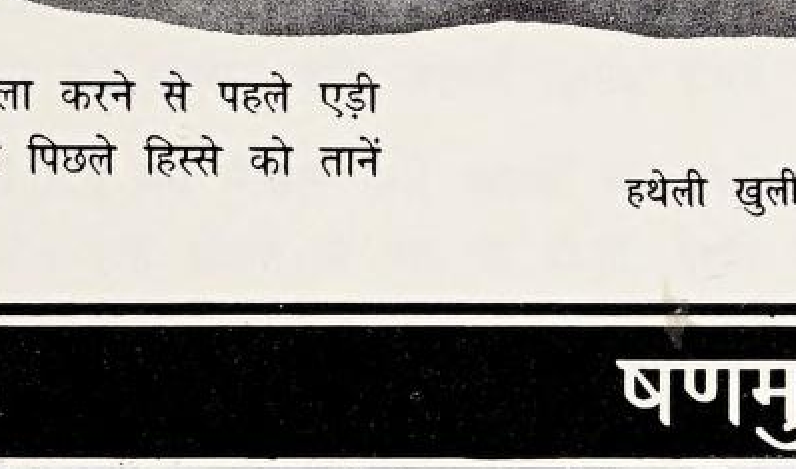
मेरे एक परिचित ने एक बार मुझसे गर्व से कहा कि वह नियमित योगाभ्यास करते हैं। आगे पूछने पर उन्होंने बताया कि वह रोज शवासन का अभ्यास करते हैं। मेरा विश्वास है कि ऐसा योगासन करने वाले वह अकेले नहीं हैं। ऐसा लगता है कि न केवल शवासन, बल्कि पूरे योग के बारे में गलत धारणा लोगों में बनी हुई है। योग की अवधारणा के बारे में पहले भी विस्तार से स्पष्ट किया जा चुका है। शवासन तो आसनों एवं प्राणायाम के अभ्यास के बाद किया जाता है। आसनों के दरम्यान जोड़ सख्त हो जाते हैं, पेशियां सिकुड़ जाती हैं तथा तनाव से भर जाती हैं, जिससे ऊर्जा का मुक्त प्रवाह बाधित हो जाता है। फलतः स्नायु शिराएं मस्तिष्क को लगातार संकेत भेजने लगती हैं। जोड़ों को संचालित कर तथा पेशियों को फैलाकर आसन स्नायुओं तथा स्नायु केंद्रों को आराम पहुंचाते हैं, जिससे मस्तिष्क शांत हो जाता है। वैसे पारंपरिक शवासन तो फर्श या कालीन पर लेटकर किया जाता है। लेकिन उसे एक तकिये के सहारे भी किया जा सकता है।

शवासन की समाप्ति के बाद एक करवट में कुछ देर आराम करें,

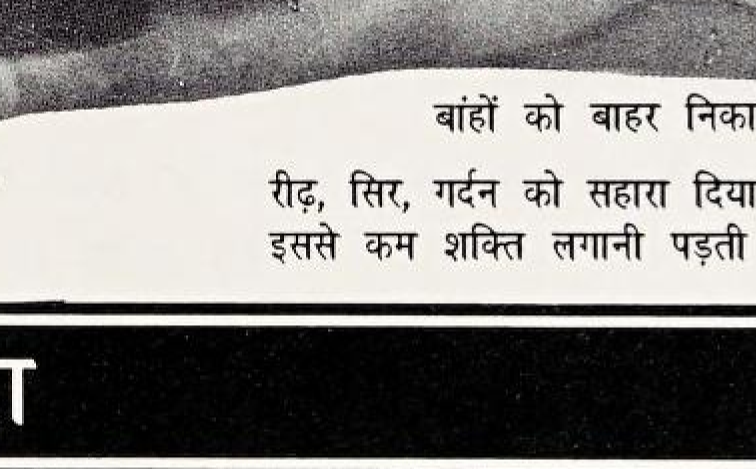


षणमुखी मुद्रा

हमारे मस्तिष्क का तनाव अनेक स्नायुओं तथा आंख के आसपास की पेशियों को प्रभावित करता है। इन स्नायुओं को इसके दबाने से आराम मिलता है। पेशियों पर पड़ने वाला आरामदायक प्रभाव मस्तिष्क को शांत कर देता है। इस सरल किंतु अद्भुत मुद्रा के जरिये सिरदर्द तथा आंखों के तनाव को कम या खत्म किया जा सकता है। यहां उंगलियों के जरिये सांस को नियंत्रित करने के लिए की जाने वाली पद्धति का विवेचन नहीं किया जा रहा है क्योंकि इससे कई जटिलताएं पैदा हो जाती हैं। फिर भी इसके साथ अंगूठे से कानों को बंद कर शोर को रोकने का कार्य भी किया जा सकता है।



बैठे हुए इसे किसी और की मदद से किया जा सकता है।



लेटकर अभ्यास का तरीका

प्रस्तावित साप्ताहिक योजना

एक के बाद एक आसन करते जाने में अपना समय नष्ट मत करें। एक आसन में ही अधिक समय लगायें। इन आसनों में छः मिनट या उससे अधिक समय लगता है। अभ्यास स्थल पर कोई घड़ी अवश्य होनी चाहिए। शुरूआत में आप कोई आसान आसन चुन लें और बाद में उस आसन की विभिन्न मुद्राएं करते जाएं।

सोमवार	**पृष्ठ**	**मिनट**
उत्तानासन तथा खंड एक की कुछ मुद्राएं	17-26	10
खड़े होकर किये जाने वाले आसन	28-42	20
विश्राम के आसन	44-50	10
विलोम के आसन, जिनका समापन सेतुबंध या विपरीत करणी से हो	68-79	20

मंगलवार	**पृष्ठ**	**मिनट**
उत्तानासन तथा खंड एक की कुछ मुद्राएं	17-26	10
पीछे झुकने वाले आसन	81-88	20
विश्राम के आसन	44-50	10
विलोम के आसन, जिनका समापन सेतुबंध या विपरीत करणी से हो	68-79	20

बुधवार		
अधोमुख श्वानासन तथा खंड एक की कुछ मुद्राएं	17-26	10
खड़े होकर किये जाने वाले आसन	28-42	20
विश्राम के आसन	44-50	10
विलोम के आसन जिनका समापन सेतुबंध या विपरीत करणी से हो	68-79	20

गुरुवार		
उत्तानासन तथा खंड एक के कुछ आसन	17-26	10
मुड़ने तथा आगे झुकने के आसन	52-55	20
विश्राम के आसन	44-50	10
विलोम के आसन जिनका समापन सेतुबंध या विपरीत करणी से हो	68-79	20

शुक्रवार	पृष्ठ	मिनट
अधोमुख वृक्षासन तथा खंड एक के कुछ आसन	17-26	15
खड़े होकर किये जाने वाले आसन	29-42	20
विश्राम के आसन	44-50	10
विलोम के आसन जिनका समापन सेतुबंध या विपरीत करणी से हो	68-79	20

रविवार	पृष्ठ	मिनट
अधोमुख वृक्षासन तथा खंड एक के कुछ आसन	17-26	15
पीछे झुकने वाले आसन	81-88	20
विश्राम के आसन	44-50	10
विलोम के आसन जिनका समापन सेतुबंध या विपरीत करणी से हो।	68-79	20

अगर आपके पास समय अधिक हो तो झुकने वाले या मुड़ने वाले आसनों को दुहराएं, पहले एक तरफ होकर करें फिर दूसरी तरफ या तस्वीरों में दिये गये विभिन्न प्रकारों को करें। साप्ताहिक छुट्टी या अवकाश के दिन जब आपके पास अधिक समय हो तब एक या डेढ़ घंटे आसन करने की योजना का अनुसरण करें।

ऊपर दी गई योजना से कोई भी यह समझ सकता है कि आरंभिक तथा माध्यमिक मुद्राओं के जरिये शरीर को गर्माने का काम उचित रूप से पूरा हो जाता है। इसके बाद खंड दो में दिये गये खड़े होकर किये जाने वाले आसनों, खंड सात में पीठ झुकाने वाले आसनों तथा खंड आठ में दिये गये संतुलन वाले आसनों अथवा पांचवें अध्याय में दिये गये गतिशील आसनों को किया जा सकता है।

खंड दो में दिये गये विश्राम वाले आसनों को अंतराल में या कभी भी किया जा सकता है क्योंकि इनके लिए शरीर को गर्माने की जरूरत नहीं पड़ती। इन्हें भोजन के बाद या टी.वी. देखते समय भी किया जा सकता है।

विलोम वाले आसन शरीर को फिर से ऊर्जावान बनाते हैं तथा पूरी प्रणाली को पुनर्व्यवस्थित करते हैं। इसीलिए उन्हें अंत में किया जा सकता है।

शवासन/ षणमुखी मुद्रा उपयुक्त आसनों की समाप्ति के बाद ही करें।

प्रस्तावित साप्ताहिक योजना

एक के बाद एक आसन करते जाने में अपना समय बर्बाद मत करें। एक आसन में ही अधिक समय लगाएं। इन आसनों में करीब 20 मिनट का समय लगेगा। कृपया अभ्यास स्थान पर कोई घड़ी अवश्य रखें। शुरूआत में आप कोई आसान आसन चुन लें और बाद में उस आसन की विभिन्न मुद्राएं करते जाएं।

सोमवार	पृष्ठ	मिनट
उत्तानासन	17	1
अधोमुख श्वानासन	19	1
अधोमुख वृक्षासन	21	1/2
त्रिकोणासन	29	2
पार्श्वकोणासन	31	2
अर्ध चंद्रासन	32	2
परिवृत्त त्रिकोणासन	34	2
विपरीत दंडासन	84	3
सर्वांगासन	73	5
हलासन	74	2

मंगलवार	पृष्ठ	मिनट
उत्तानासन	17	1
अधोमुख श्वानासन	19	1
अधोमुख वृक्षासन	21	1/2
मुड़ने वाले आसन (कोई दो)	52-55	8
सर्वांगासन	73	3
हलासन	74	2
सेतुबंध	79	2

बुधवार	पृष्ठ	मिनट
उत्तानासन	17	1
उत्थित हस्त पादांगुष्ठासन	23	2
अधोमुख श्वानासन	19	1
त्रिकोणासन	29	2
वीरभद्रासन II	30	2
पार्श्वकोणासन	31	2
वीरभद्र I	37	2
पार्श्वोत्तानासन	31	2
प्रसारित पादोत्तानासन	42	1
सर्वांगासन	73	3
हलासन	74	2

गुरुवार	पृष्ठ	मिनट
अधोमुख श्वानासन	19	1
उत्थित हस्त पादांगुष्ठासन	23	2
अधोमुख वृक्षासन	21	1/2
आगे झुकने के आसन	58-66	10
वीरासन	46	1
सर्वांगासन	73	3
सेतुबंध	79	2

शुक्रवार	पृष्ठ	मिनट
अधोमुख वृक्षासन	21	1/2
अधोमुख श्वानासन	19	1
उत्तानासन	17	1
त्रिकोणासन	29	2
वीरभद्रासन II	30	1
पार्श्वकोणासन	31	2
अर्ध चंद्रासन	32	2
परिवृत्त त्रिकोणासन	34	2
सर्वांगासन	73	3
हलासन	74	2
सेतुबंध	79	2

शनिवार	पृष्ठ	मिनट
अधोमुख श्वानासन	19	1
सुप्त पादांगुष्ठासन	24	3
उत्तानासन	17	1
अधोमुख वृक्षासन	21	1
उर्ध्व मुख श्वानासन	81	1
उष्ट्रासन	82	2
धनुरासन	82	1
विपरीत दंडासन	84	3
सर्वांगासन	73	3
हलासन	74	3

अगर आपके पास समय अधिक हो तो झुकने या मुड़ने वाले आसनों को दुहराएं। पहले एक तरफ होकर करें फिर दूसरी तरफ या तस्वीरों में दिये गये विभिन्न प्रकारों को करें। साप्ताहिक छुट्टी या अवकाश के दिन जब आपके पास अधिक समय हो तो तब एक या डेढ़ घंटे आसन करने की योजना का अनुसरण करें। कृपया ध्यान दें कि यह छोटा कार्यक्रम दोपहर के खाने में एक सैंडविच भी खा लेने जैसा है। आपके कुपोषित सेल स्वयं ही महसूस करने लगेंगे कि कुछ न मिल पाने से बेहतर है कि थोड़ा भी मिल जाए।

4. प्राणायाम का अभ्यास

प्राणायाम का महत्व

अगर आसनों के साथ-साथ प्राणायाम का अभ्यास नहीं किया जाए, तो योग का मूल उद्देश्य ही पूरा नहीं होता। आसन के उन्नत स्तर पर जब स्थिरता प्राप्त हो जाती है और चेतना का विस्तार पूरे शरीर में हो जाता है, तो योगी को महसूस होता है कि वह अपने प्राण को किसी चुने हुए चक्र की ओर चालित कर सकता है।

सामान्य स्तर पर चुने हुए प्राणायाम के अभ्यास के जरिये हम अपने स्व अथवा आंतरिक स्तर पर ब्रह्म संधान की यात्रा शुरू कर सकते हैं। लेकिन अति सामान्य स्तर पर हम सांस के माध्यम से श्वसन प्रणाली की पेशियों की अतिरिक्त कोशिकाओं (सेल) से संपर्क करने की कोशिश करते हैं। श्वसन प्रणाली की पेशियों के अतिरिक्त अन्य पेशियां भी तनावमुक्त हो जाती हैं, मन तथा संवेदनाएं शांत हो जाती हैं और आप अपने 'स्व' के निकट पहुंच जाते हैं।

यह समझ लेना आवश्यक है कि प्राणायाम के लक्ष्यों/उद्देश्यों को हम तब तक प्राप्त कर नहीं कर सकते जब तक हम नियम तथा यम का पालन करते हुए आसनों का अभ्यास कर शरीर को प्राणायाम के लिए तैयार नहीं कर लें।

प्राणायाम संवेदनशील स्नायु-तंत्र तथा श्वास-प्रणाली को लय में ला देता है जिससे हमारे मन में होने वाली बेतरतीब उथल-पुथल शांत हो जाती है। प्राणायाम के अभ्यास के जरिये रक्त की रासायनिक संरचना में परिवर्तन आता है जिससे मस्तिष्क तथा शरीर से जुड़ी विभिन्न नाड़ियों की सफाई हो जाती है। इस तरह से मस्तिष्क तथा शरीर की दूरस्थ कोशिकाओं को भी पोषण मिलने लगता है।

अभ्यास के लिए निर्देश

किस मुद्रा/स्थिति में बैठकर प्राणायाम किया जा सकता है ?

प्राणायाम किसी भी मुद्रा में किया जा सकता है बशर्ते कि रीढ़ सीधी रहे और बिना किसी झुकाव के उभरी रहे। तंतु-पट दबा हुआ न हो। मुद्रा ऐसी हो जिसमें पेशियों में किसी किस्म का तनाव न हो तथा उस मुद्रा में साधक बिना हिले-डुले कुछ मिनटों तक रह सकता है। नौसिखियों के लिए यह अच्छा होगा कि वे अपनी रीढ़ को कोई सहारा दें ताकि उनकी रीढ़-पेशियां थकें नहीं। कुर्सी पर बैठकर या पालथी पर बैठने की मुद्रा में, जैसा आगे बताया गया है, प्राणायाम कर सकते हैं।

किस स्थिति में अभ्यास किया जाना चाहिए ?

जब पेट तथा मूत्राशय साफ हो। आपको थका हुआ भी नहीं होना चाहिए।

भोजन कम से कम चार घंटे पहले किया गया हो अथवा नाश्ता किए एक-दो घंटे हो गए हों। आप सुबह, दोपहर, या शाम को अभ्यास कर सकते हैं लेकिन रात में सोने के पहले प्राणायाम न करें। विश्राम के कुछ आसन करने के बाद भी प्राणायाम का अभ्यास किया जा सकता है।

अभ्यास के लिए अनुदेश

इस अध्याय में दी गई मुद्राओं में से किसी एक का चुनाव करें।

प्राणायाम के पहले शवासन की तकनीक का अच्छा अभ्यास रहना चाहिए। शवासन से शरीर के किसी जोड़ अथवा पेशी में तनाव नहीं रह जाता। इसमें जीभ ऊपरी तालू पर दबाव न दे, आंखें बंद हों तथा पुतली नीचे की ओर हो तथा चेहरे की पेशियों में तनाव न हो—इन बातों का ध्यान रखा जाना चाहिए। इसके अलावा चुनी हुई मुद्रा में जो अनुदेश दिए गए हैं, उनका पालन करें।

आप किसी से कह भी सकते हैं कि वह प्राणायाम करते समय आपको अनुदेश पढ़कर सुनाता जाए।

महसूस करना सीखें

श्वास-प्रश्वास को नियंत्रित करने की प्रक्रिया आरंभ करने से पहले आपको पहले अपनी सांस को महसूस करना सीखना चाहिए कि कितनी हवा सांस के जरिये अंदर गई और आपकी सामान्य श्वास प्रक्रिया में कितनी हवा फेंफड़ों में जाती है। इसी तरह श्वास छोड़ने की शुरूआत का बिंदु कौन-सा होता है, इसकी गहराई कितनी है, इसकी लंबाई क्या है और इसका स्वाभाविक आयतन क्या है।

महसूस करने की इस प्रक्रिया में ही आप जान पाएंगे कि कैसे और किस दिशा में तंतु-पट तथा पसली संचालित होती है।

जब आप घरेलू सामानों की सहायता से स्थिर आसन कर रहे हों, इस दौरान भी महसूस करने का अभ्यास किया जा सकता है। अगर आप थके हुए हों या मौसम अनुकूल नहीं हो तो कुछ देर शवासन में सो जाइए। इसमें असामान्य कुछ भी नहीं है।

पहला व्यायाम

महसूस करने वाले अभ्यासों के बाद आप क्रमशः प्राणायाम का पहला अभ्यास शुरू करें। सामान्य श्वास के अंत में तंतु-पट पर हल्का जोर देते हुए श्वास छोड़ें। इससे उपयोग में आ चुकी, बची हुई हवा बाहर निकल जाती है और फेंफड़े में जाती हवा के लिए और जगह बन जाती है। श्वास छोड़ने के बाद वाले व्यायाम को दुहराने के पहले एक-दो बार सामान्य ढंग से सांस लें।

प्राणायाम के सभी अभ्यास श्वास छोड़ने के अभ्यास के बाद ही शुरू होते हैं।

प्रारंभ में इसके लिए 10-15 मिनट का वक्त काफी है। उज्जयि या विलोम प्राणायाम के अभ्यास तक पहुंचने के पहले कुछ दिनों तक किसी तरह का बल न लगाएं। तंतु-पट को ढीला रखें। प्राणायाम के अभ्यास के दौरान एक लय बनाए रखें।

उज्जयि प्राणायाम

प्रकार क : गहरा श्वास (पूरक) तथा सामान्य रूप से श्वास छोड़ना

प्रकार ख : सामान्य श्वास तथा गहरे रूप से श्वास छोड़ना

प्रकार ग : गहरा श्वास लेना तथा गहरे रूप से श्वास छोड़ना

इसी मुद्रा में बैठे-बैठे कुछ देर तक सामान्य रूप से श्वास लें। जब स्थिरता आ जाए तभी अपनी पसंद के प्रकार वाला प्राणायाम करें।

उज्जयि के प्रत्येक चक्र के प्रारंभ में सामान्य रूप से श्वास के दो चक्र होने चाहिएं।

कभी श्वास नहीं रोकें।

श्वास फेंफड़ों के किनारे पहुंचे।

प्राणायाम का समापन करने के लिए कुछ देर तक सामान्य रूप से श्वास लेने के बाद कुछ देर तक गद्दे पर सीधे लेटे रहें।

विलोम प्राणायाम

विलोम का अर्थ होता है—प्राकृतिक अवस्था के विपरीत। कई दौरों में बाधित रूप से श्वास लिया जाए तथा बाधित रूप से (रुक-रुककर) श्वास छोड़ा जाए तो इसे विलोम प्राणायाम का चक्र कहते हैं।

इस मुद्रा को शुरू करने से पहले कुछ देर सामान्य रूप से श्वास लें तथा श्वास छोड़ें।

I. (क) दो-तीन चरणों में श्वास लें, उसके बाद फिर श्वास लें ताकि फेंफड़े भर जाएं।

(ख) गहरे रूप से श्वास धीरे-धीरे छोड़ें जैसे उज्जयि प्राणायाम होता है। इससे विलोम का एक चक्र पूरा हो जाता है। फेंफड़ों को आराम देने के लिए प्रत्येक चक्र के बाद सामान्य रूप से भी श्वास लें और छोड़ें।

II. (क) फेंफड़ों से हवा निकालने के बाद सामान्य रूप गहरी सांस लें।

(ख) दो-तीन चरणों में श्वास छोड़ें, रुकें, फिर श्वास लें। रुकें तथा तब तक श्वास छोड़ें जब तक फेंफड़े पूरी तरह खाली न हो जाएं।

विलोम के प्रत्येक चरण के बाद कुछ चरणों तक सामान्य रूप से श्वास लें और छोड़ें।

आप अपनी क्षमता के अनुसार प्रत्येक प्रकार के प्राणायाम को कुछ चरणों तक करें। आप जितने चरणों में इसे करें, प्रत्येक चरण में श्वास की मात्रा बराबर होनी चाहिए। प्राणायाम पूरा करने के बाद कुछ देर तक शवासन में लेटें।

विलोम प्राणायाम से श्वास छोटी रहने की समस्या से

छुटकारा मिल जाता है। यह प्राणायाम उन महिलाओं के लिए विशेष उपयोगी हैं जो तनावग्रस्त और परेशान रहती हैं।

आगे के अभ्यास में विकास

शरीर में जाने वाले श्वास को शरीर के अलग-अलग हिस्सों--श्रोणी, निचला तंतु-पट, मध्य तंतु-पट, निचली छाती तथा ऊपरी छाती--में बांट दें। विलोम श्वास लेने या छोड़ने के समय हर बार रुकें, श्वास को इन हिस्सों में एक बार ऊपर से नीचे, फिर नीचे से ऊपर की ओर फैलाएं। इस तरह के कई प्रकारों की संभावनाएं बनती हैं। योगी लोग अपनी इच्छा के अनुसार प्राण को किसी चक्र में केन्द्रित कर लेते हैं, यह उसी का प्रारंभिक रूप है।

कुंभक

विभिन्न प्राणायामों में क्रम से यह तीसरा है लेकिन सबसे महत्वपूर्ण है। इसके कई प्रकार हैं और उनके भी अनेक प्रकार हैं लेकिन हम यहां दो मूल कुंभकों पर ही अपने को सीमित करेंगे।

1. अंतर कुंभक : श्वास लेने के बाद श्वास रोकना,
2. बाह्य कुंभक : श्वास छोड़ने के बाद श्वास लेना

अंतर कुंभक :

अनुदेश :

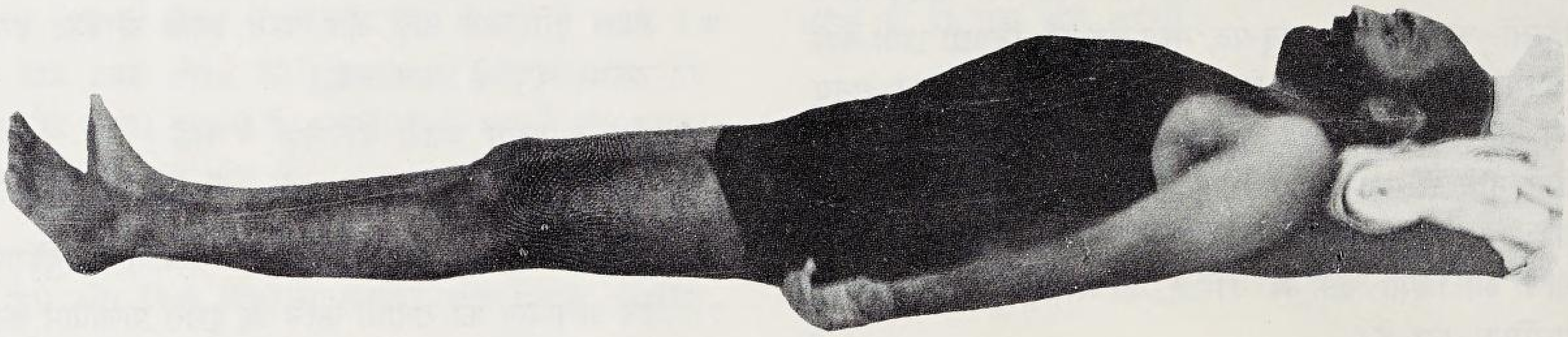
1. बैठकर करें : कुंभक का प्रभाव तब और बढ़ जाता है जब साथ में जलंधर बंध भी किया जाए। इसे लेटकर नहीं किया जा सकता।
2. इस मुद्रा में बैठ जाएं--कुछ देर तक उज्जयि करें, उसके बाद विलोम के कुछ चक्र पूरे करें।
3. श्वास पूरी तरह छोड़ें और गहरा श्वास लें फिर इसके जलंधर बंध के साथ रुकें।
4. शुरू में श्वास ज्यादा देर तक न रोकें।
5. श्वास छोड़ने के पहले जलंधर बंध धीमे से खोल दें।
6. दो-तीन बार ऐसा करने के बाद पूरी प्रक्रिया को दुहराएं।
7. इस प्राणायाम को समाप्त करने या दूसरा प्राणायाम करने के पहले कुछ देर शवासन में सीधे लेटे रहें।

बाह्य कुंभक

अनुदेश :

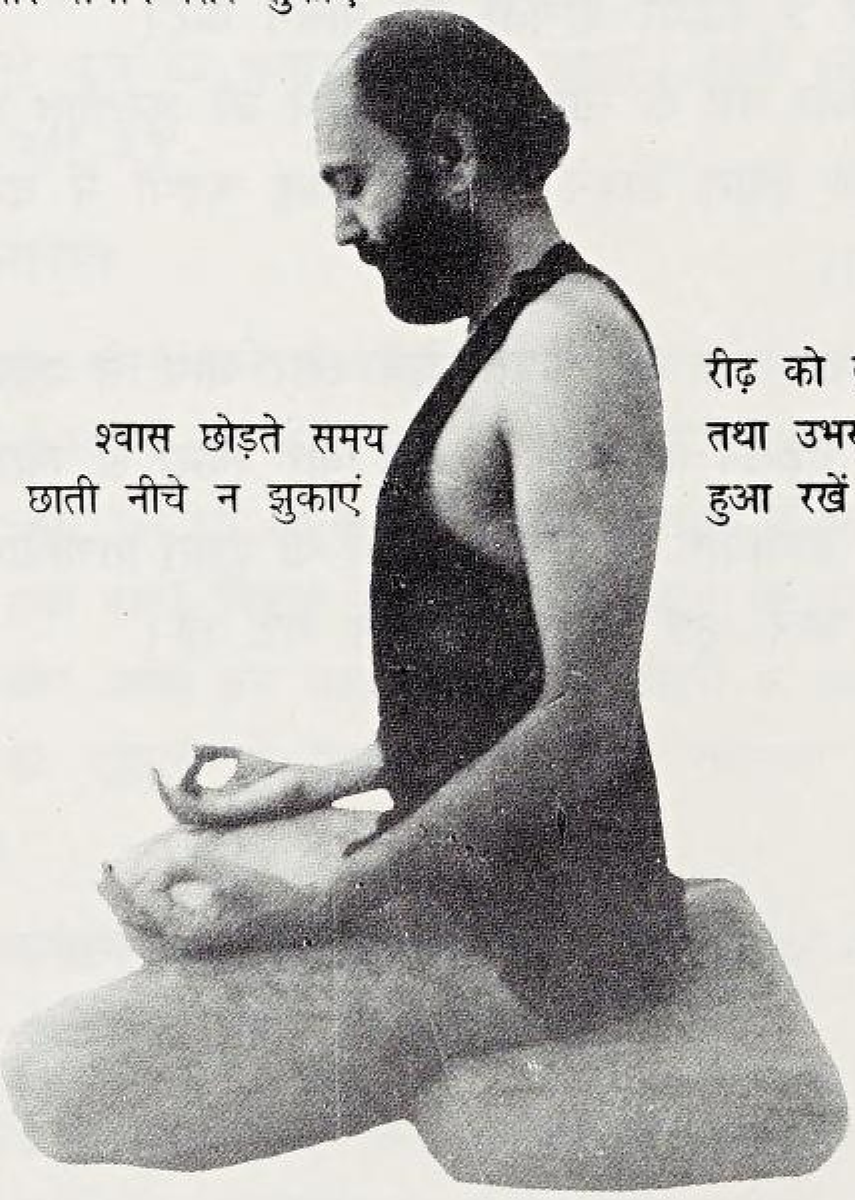
1. और 2 (ऊपर वर्णित) का पालन करें।
3. जलंधर बंध के साथ श्वास रोकने की शुरूआत करने से पहले श्वास छोड़ने का कार्य कई चरणों में करें।
4. रुकें।
5. जलंधर बंध को थोड़ा खोलें और धीमे से श्वास लें।
6. इसे दुहराने के पहले दो-तीन बार श्वास लें और छोड़ें।
7. इस प्राणायाम को समाप्त करने या दूसरा प्राणायाम करने से पहले कुछ देर शवासन में लेटे रहें।

प्राणायाम (मुद्राएं)



बिना जोर लगाये सिर झुकाएं

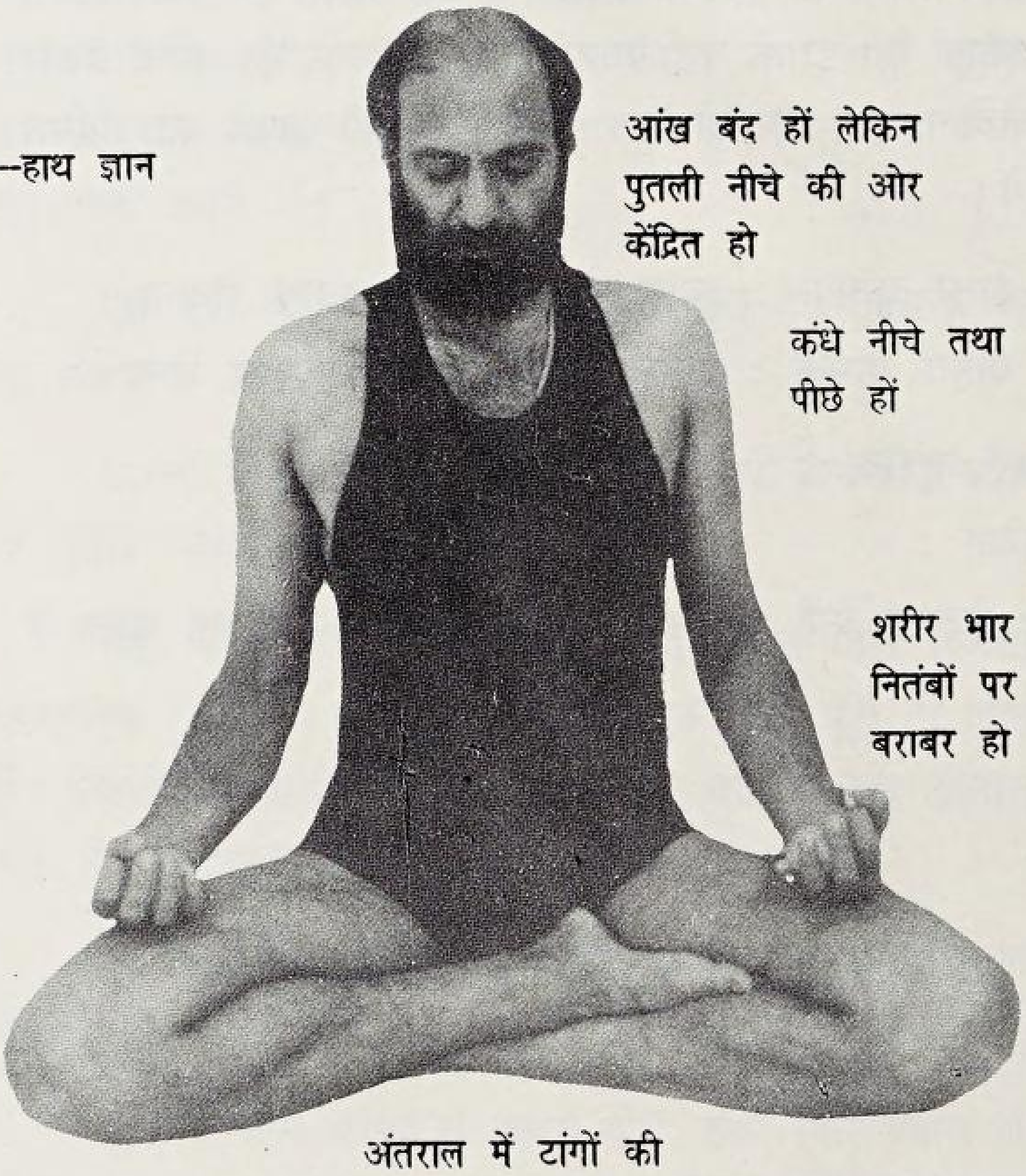
सिद्धासन—हाथ ज्ञान मुद्रा में



श्वास छोड़ते समय छाती नीचे न झुकाएं

रीढ़ को दृढ़, सीधा तथा उभरा हुआ रखें

गद्दा इतना ऊंचा हो कि उरु-मूल घुटनों से ऊपर रहे

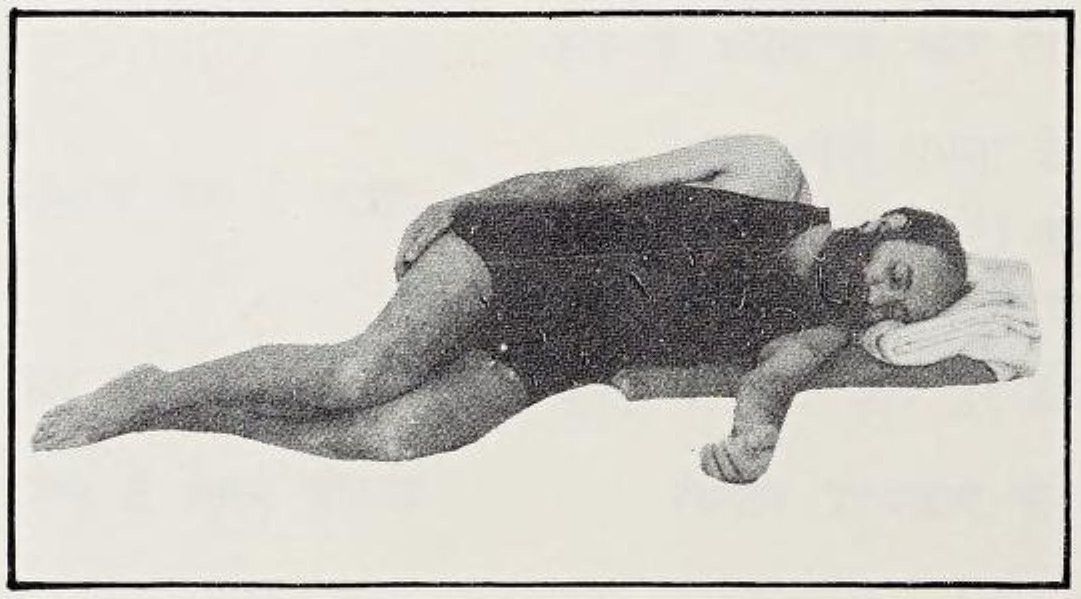


आंख बंद हों लेकिन पुतली नीचे की ओर केंद्रित हो

कंधे नीचे तथा पीछे हों

शरीर भार दोनों नितंबों पर बराबर हो

अंतराल में टांगों की स्थिति बदलते रहें

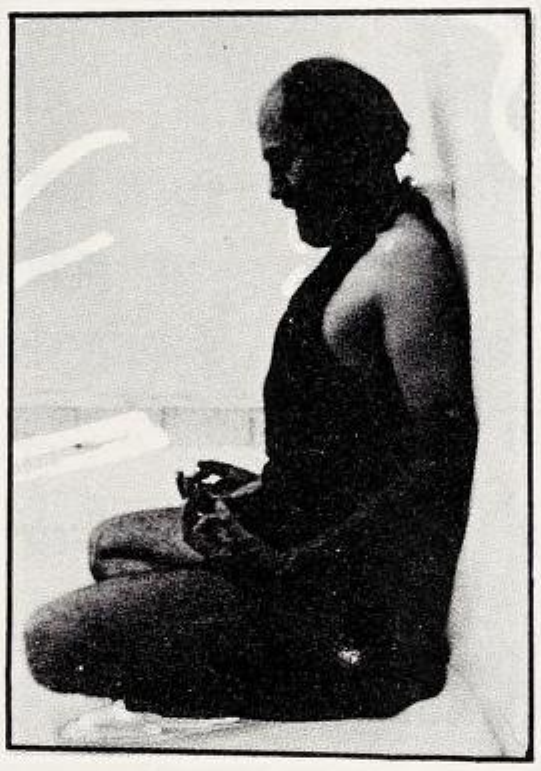


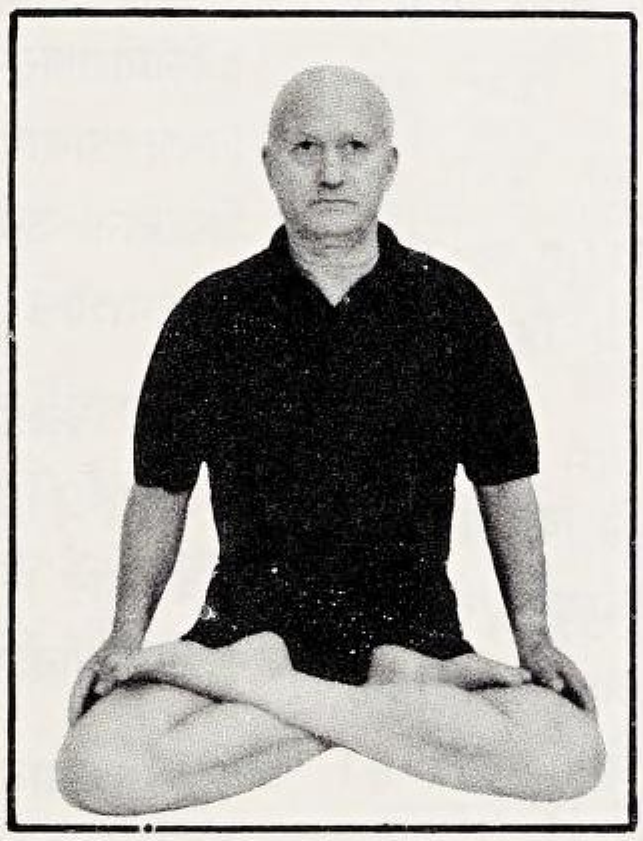
शवासन के बाद कुछ देर एक करवट में लेटें

प्राणायाम मुद्राएं

नौसिखियों के लिए

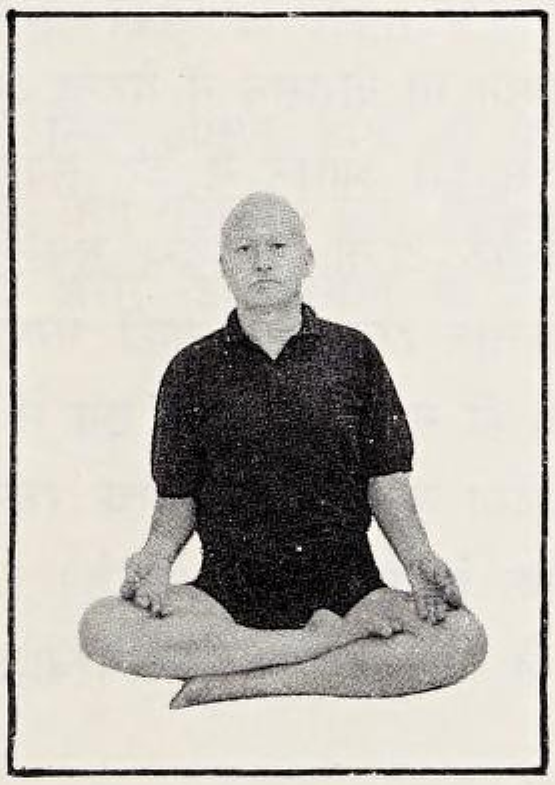
पलंग के सहारे


दीवार के सहारे


पद्मासन

गद्दा इतना ऊंचा हो कि उरु मूल घुटनों से ऊपर रहे।

नौसिखियों के लिए


सुखासन

पलंग के सहारे
वीरासन

पार्श्व-दृश्य

5. गतिशील योग

आधुनिक स्वास्थ्यकर कार्यक्रमों का दावा है कि शरीर को गतिशील क्रियाशीलता तथा व्यायाम की जरूरत पड़ती है--युवाओं, खिलाड़ियों तथा एथलीटों के लिए यह जरूर सच है।

वास्तव में अधिकांश गतिशील व्यायामों के मुकाबले गतिशील आसन अधिक परिपूर्ण है। समस्या यह है कि ये गतिशील आसन आजकल प्रचलन में नहीं रह गए हैं। इसीलिए लोग इनके बारे में जानते भी नहीं हैं।

वैसे प्रत्येक स्थिर आसन में भी आधारभूत गतिशीलता का तत्व मौजूद होता है। आसन की शुरूआत से लेकर समाप्ति तक विभिन्न मुद्राएं बनाना, मुद्राओं में बने रहना तथा फिर सामान्य मुद्रा में आना—इन सभी में एक प्रकार की गतिशीलता तो है ही। शारीरिक लय और सुघड़ता के साथ, सचेतन रूप से सौंदर्यात्मक संतुलन के साथ ये क्रियाएं की जाती हैं।

गतिशील योग में समझने वाली बात यह है कि गतिशील योग प्रारंभ (यानी ताड़ासन, शीर्षासन तथा दंडासन) से एक आसन तक पहुंचा जा सकता है और उस आसन में बिना रहे फिर खड़े होने वाली मुद्रा में वापस आ जाया जाता है। इसी को बार-बार किया जाता है।

हां, इसमें कोई झटका नहीं लगता, न ही किसी अंग का अप्राकृतिक अंग-संचालन होता है। इसमें श्वास भी नहीं रोका जाता।

गतिशील योग से शरीर के अंगों का समग्र संचालन होता है, लचीलापन आता है, शक्ति प्राप्त होती है और टिकाऊपन आता है। इसमें आश्चर्यजनक रूप से ऊर्जा की न्यूनतम खपत होती है, इसीलिए खेल के पहले खिलाड़ियों, एथलीटों के शरीर को गरमाने में बहुत उपयुक्त होता है। शरीर के रक्त में लैक्टिक एसिड की मात्रा बढ़ाए बगैर सभी मांसपेशियों को इससे गरमाया जा सकता है।

कई समूहों को सामूहिक प्रशिक्षण देने के लिए योगासन का चक्रीय कार्यक्रम डिजाइन किया जा सकता है। वस्तुतः यह व्यायाम का एक समग्र रूप है।

गतिशील मुद्राएं करने के पहले यह बिल्कुल जरूरी है कि स्थिर आसनों को करने का सही तरीका पहले सीखा जाए।

सूर्य नमस्कार चक्र बहुत लोकप्रिय है और वह भी इन्हीं आसनों की श्रेणी में ही आता है।

बच्चों के लिए योगासन

बच्चे सामान्य रूप से भी अत्यधिक क्रियाशील होते हैं स्थिर आसनों से वे आसनों के प्रति आकर्षित हों, इसके लिए नए आसान तरीके की जरूरत है। चुने हुए स्थिर तथा गतिशील आसन उन्हें मानसिक रूप से स्वस्थ तथा शारीरिक रूप से क्रियाशील रखते हैं।

कक्षा में बच्चे मजे से आसन करते हैं। वस्तुतः यह शिक्षकों के लिए चुनौती होती है कि खुद आसन करते हुए आसनों के बारे में कितनी तेजी से अनुदेश बच्चों को दे सकते हैं। यह आवश्यक है कि बच्चे आसनों के नाम भी जानें।

आठ वर्ष से अधिक उम्र के बच्चे आसनों का अभ्यास कर सकते हैं। चूंकि रीढ़ पर आसनों का समग्र रूप से प्रभाव अच्छा होता है, इसलिए न केवल उनका स्वास्थ्य सुधरता है, बल्कि उनका कद भी बढ़ता है।

उनके लिए पद्मासन या वीरासन में बैठना आसान होता है, इसलिए वे आराम से इस आसन में बैठ सकते हैं। चाहें तो इस आसन में बैठे-बैठे टी.वी. भी देख सकते हैं। जोड़ों के संचालन से जो नुकसान होता है, उसकी भरपाई आसानी से हो सकती है। इतना ही नहीं, यदि कम उम्र में ही आसनों का अभ्यास शुरू कर दिया जाए, तो शारीरिक रचना के दोषों को भी आसनों से ठीक किया जा सकता है। इससे उनका मस्तिष्क एकाग्र होता है और उनका आत्मविश्वास भी बढ़ता

है। माता-पिता की ओर से बच्चों के लिए सर्वोत्तम उपहार योगासन करने की प्रेरणा हो सकती है। अगर माता-पिता भी आसन करने लगें, तो यह उस परिवार का सामूहिक स्वास्थ्य कार्यक्रम बन जाता है।

प्राणायाम बच्चों के उपयुक्त नहीं है।

30 से 40 मिनट तक आसन करना बच्चों के लिए काफी है। एक-एक बच्चे को अकेले आसन सिखलाना कठिन होता है। बच्चे आसन में रुचि लेते रहें, इसके लिए आवश्यक है कि उन्हें समूह में सिखलाया जाए तथा उनकी रुचि बनाए रखने के लिए नए-नए रंजक और सुगम तरीके से अपनाए जाएं।

खिलाड़ियों तथा एथलीटों के लिए योग

यह सर्वविदित है कि खेल तथा एथलेटिक्स में कुछ मांसपेशी-समूहों का ही उपयोग होता है। जिन मांसपेशियों का उपयोग अधिक होता है, वे सिकुड़ी रहती हैं। जब कि उन्हीं के सहयोगी अंग तनाव में रहते हैं। योगासन इन मांसपेशियों को ढीला कर देता है और संतुलन ला देता है। साथ ही शरीर-रचना को अपनी मूल अवस्था में वापस लाने में भी सहायता करता है।

यह सब जानते हैं कि योगासन के दरम्यान स्थिर भार, शक्ति बढ़ाता है क्योंकि शरीर तथा उन अंगों के भार का उपयोग शक्ति प्राप्त करने के लिए किया जाता है। अगर अधिक देर तक अभ्यास किया जाए तो कुछ आसन शक्तिवान बनाने के लिए बहुत उपयोगी हैं।

लेकिन खिलाड़ी को पहले से जो उपयोगी सिद्ध हो चुका व्यायाम कराया जा रहा हो, उसकी जगह ये आसन नहीं ले सकते। इसीलिए शारीरिक प्रशिक्षण के दौरान कुछ विश्राम वाले आसन जरूर किए जा सकते हैं।

कुछ स्थिर आसन, टांगों की मांसपेशियों को ढीला करने वाली मुद्राएं तथा गतिशील योग, जैसे—सूर्य नमस्कार, बगैर ऊर्जा नष्ट किए शरीर को गरमाने में उपयोगी सिद्ध हुए हैं।

सभी प्रकार के खेलों के लिए पूरी बांह का संतुलन तथा कुहनी का संतुलन, उत्तानासन तथा अधोमुख श्वानासन का अभ्यास क्रमशः जोड़ा जा सकता है।

एथलीट अथवा खिलाड़ियों की असली कुशलता लघु पेशी-समूहों पर निर्भर करती है, यहां आसन इन पेशियों को अनुकूलित करने, पुनर्स्वस्थ बनाने और विकसित करने में विशेष भूमिका अदा कर सकते हैं। एक भ्रम व्याप्त है कि आसनों से शरीर में सिर्फ लचीलापन आता है। आसनों के जरिये लचीलापन और शरीर रचना में पुनर्संयोजन से जोड़ों में शक्ति आती है जिससे उन जोड़ों के आसपास की पेशियों में भी मजबूती आती है तथा उनके आहत होने की संभावना कम हो जाती है। शरीर के अंगों के समग्र संचालन से शरीर और भी क्षमतावान हो जाता है। खेल का मौसम न होने पर भी खिलाड़ी आसनों के अभ्यास के जरिये अपनी पेशियों को सक्रिय रख सकते हैं।

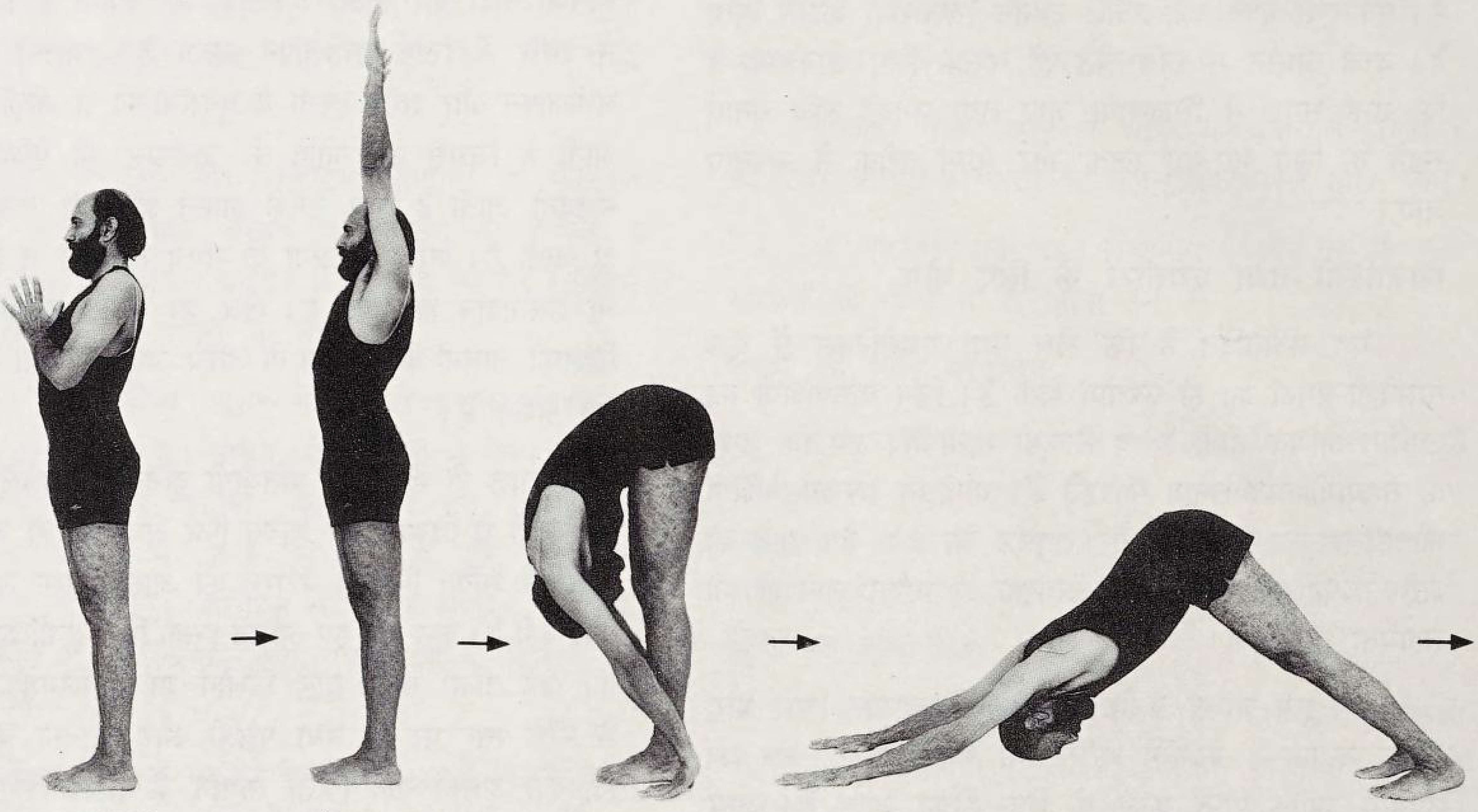
आज के खेलों की प्रतियोगी दुनिया में सबसे जरूरी है कि जल्दी से विश्राम कर शक्ति फिर से बटोर ली जाए। थोड़े समय में शक्ति फिर से बटोरने का आसन जैसा जरिया और कोई नहीं है। कुछ चुने हुए आसन इसके लिए सर्वाधिक उपयुक्त हैं। खड़े होकर करने वाले विलोम या वे जिनमें सिर हृदय से नीचे स्तर पर हो तथा पसली और तंतु-पट काफी खुले हों, ऐसे आसन यदि किसी सामान के सहारे किए जाएं तो फिर सर्वाधिक लाभ पहुंचता है।

हृदय की पेशियों पर दबाव के घट जाने से हृदय के धड़कने की गति धीमी हो जाती है, छाती फैल जाती है, श्वास गहरा हो जाता है। फेंफड़ों में आक्सीजन, कार्बन-डाई-आक्साइड की आवाजाही की दर बेहतर हो जाती है जिससे रक्त की रासायनिक संरचना जल्द ही सामान्य हो जाती है।

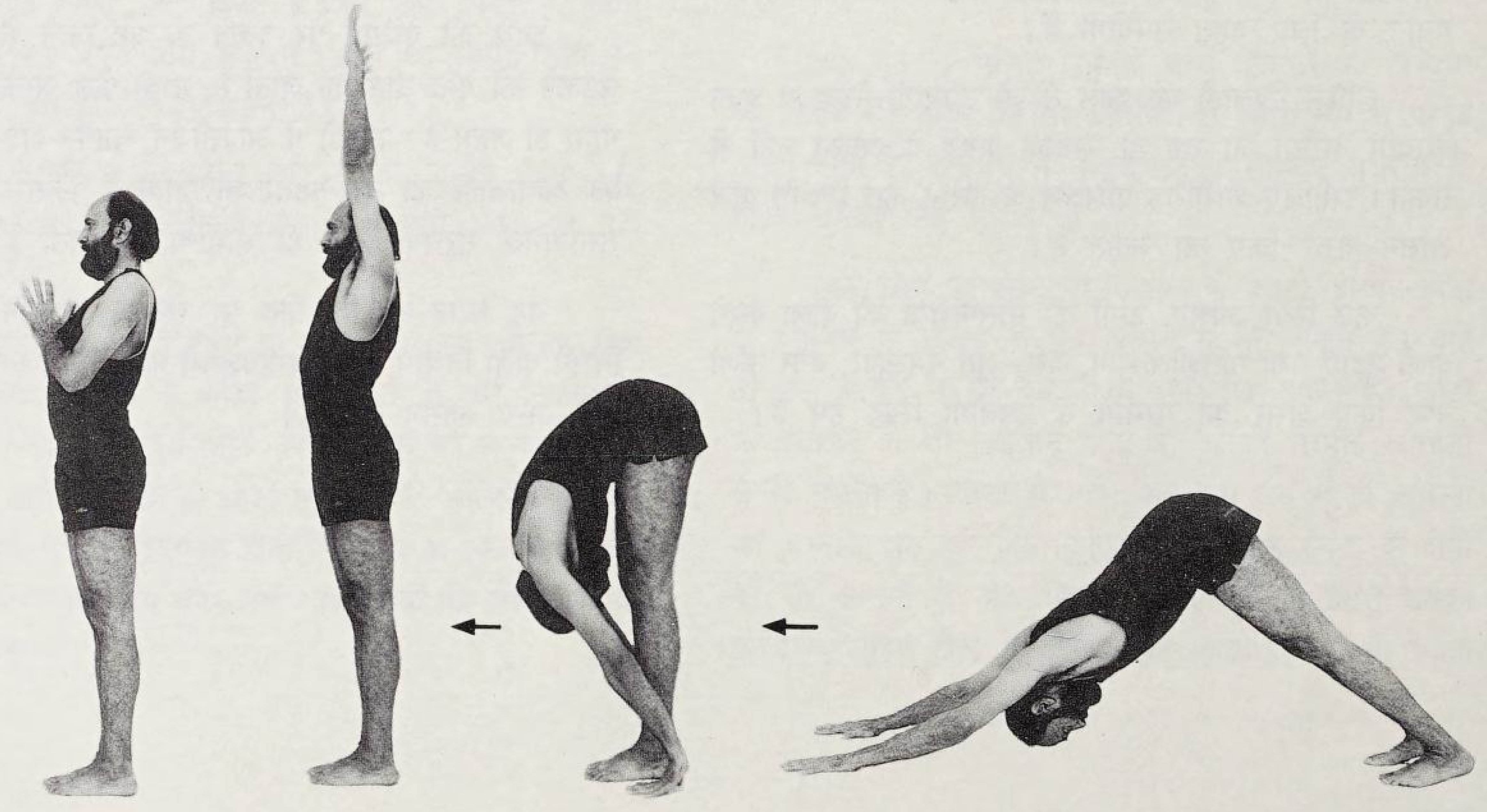
यह ध्यान रहे कि पीठ पर लेटकर शवासन करने से मिलने वाला विश्राम उतना प्रभावशाली नहीं होता जितना विश्राम वाले अन्य आसन होते हैं।

सूर्य नमस्कार

यह बहुत लोकप्रिय आसन श्रृंखला है। इसे सम व्यायाम कहा गया है तथा इसके अनेक लाभ गिनाए गए हैं। फिर भी यह उन्हीं के लिए उपयुक्त है जो गतिशील व्यायाम के आदी रहे हों।



नमस्कारासन → उर्ध्व हस्तासन → उत्तानासन → चलें या पीछे की ओर उछलें अधोमुख श्वानासन →



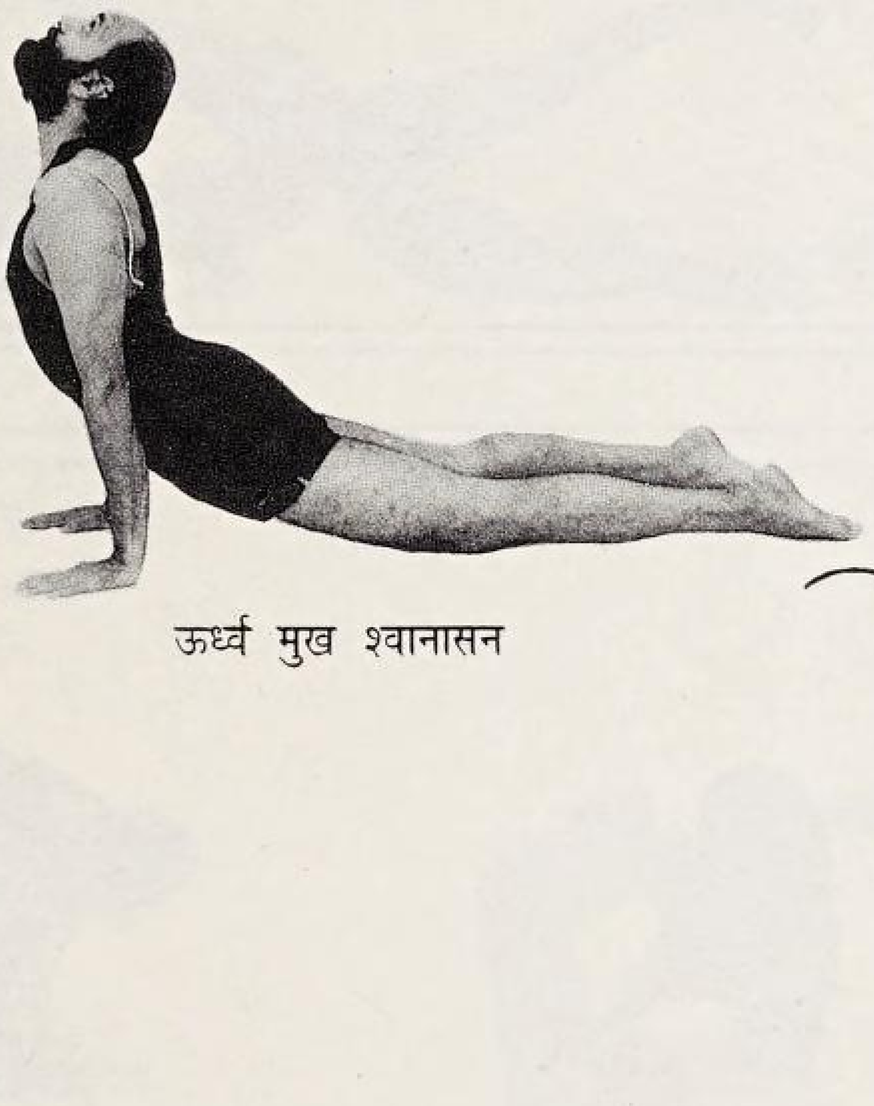
नमस्कारासन ← उर्ध्व हस्तासन ← उत्तानासन चलें या पीछे की ओर उछलें अधोमुख श्वानासन

सूर्य नमस्कार

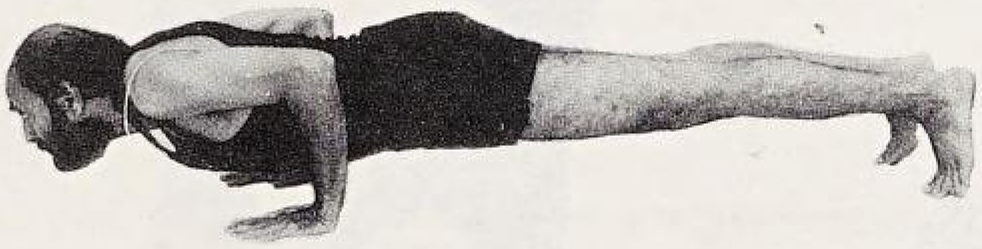
बहुत-से लोग मानते हैं कि यदि रोज सूर्य नमस्कार का अभ्यास किया जाए तो अन्य आसन करने की आवश्यकता नहीं होती। यह सच है लेकिन तब, जब कम से कम 108 बार यह आसन किया जाए। इसका समग्र प्रभाव जरूर पड़ता है लेकिन यह किसी आसन कार्यक्रम की जगह नहीं हो सकता।

पहले तय करें कि कितनी बार यह आसन रोज करेंगे। फिर इसको कीजिये। इसके लिए दृढ़ निश्चय चाहिए। बाद में धीरे-धीरे इसकी संख्या बढ़ाएं। शरीर को गरमाने के लिए इस आसन को कुछ बार करना काफी होता है।

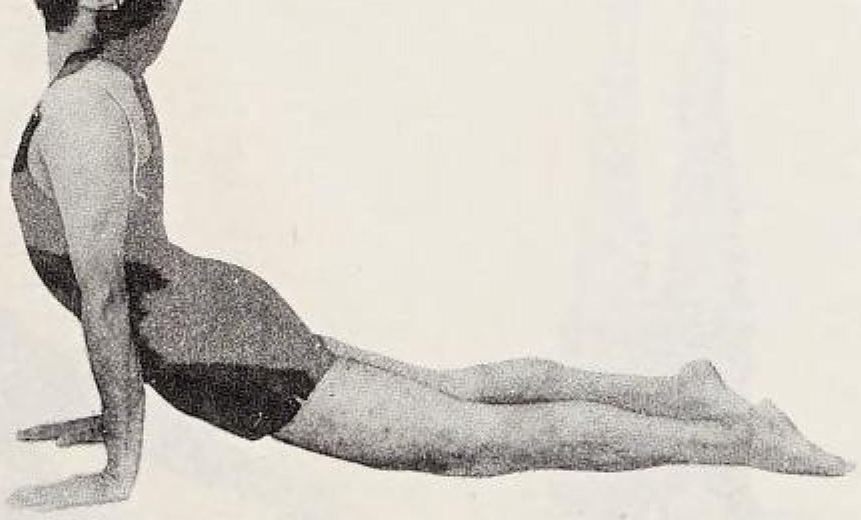
सूर्य नमस्कार करने का अनुभव, विशेषकर आसन के बाद ताजगी के अहसास का वर्णन करना कठिन है।



ऊर्ध्व मुख श्वानासन



चतुरंग दंडासन



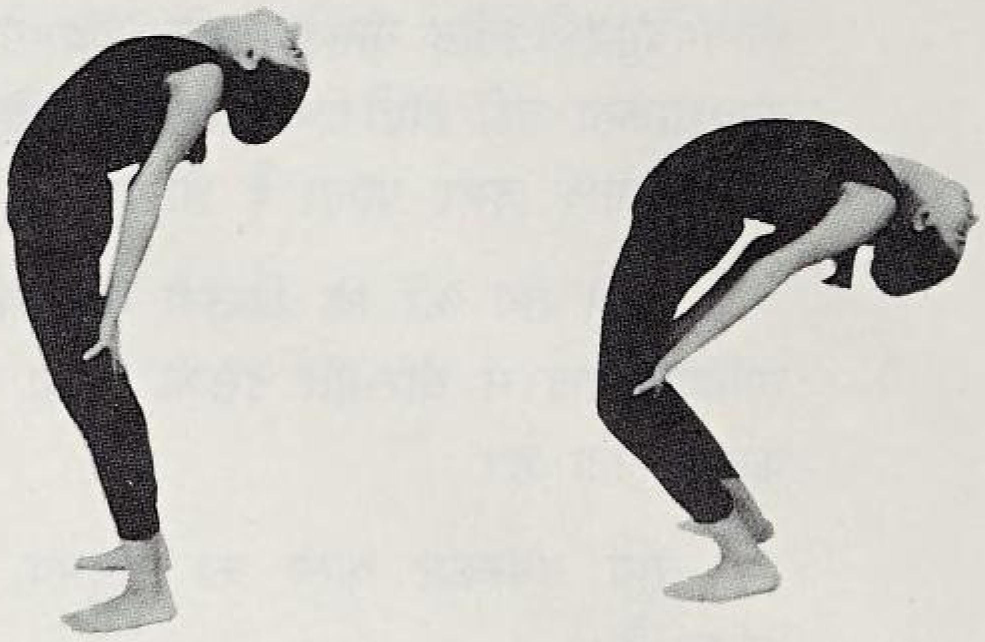
उर्ध्व मुख श्वानासन

गतिशील योग (एक व्यक्ति के लिए)

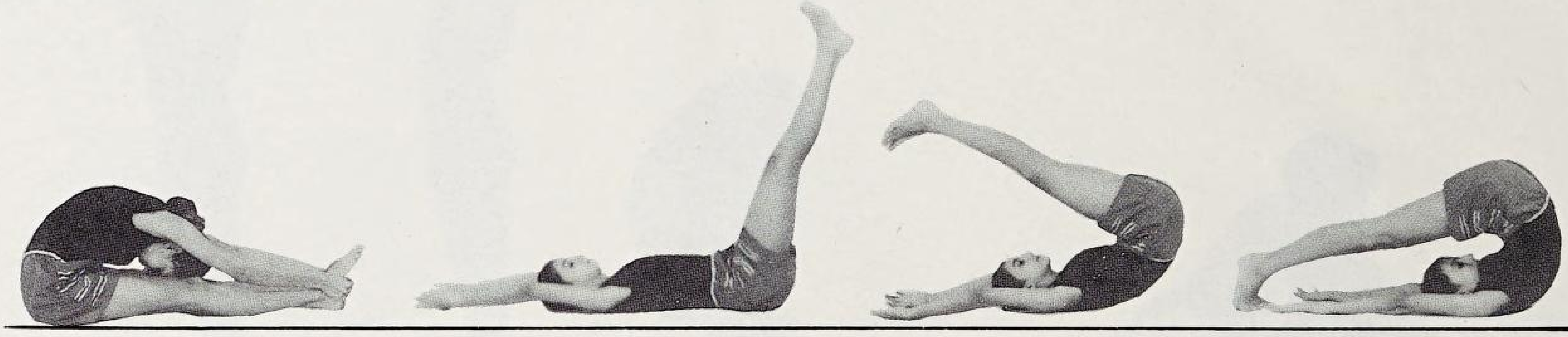
'आसनों का अभ्यास' अध्याय में दर्शाये गये आसनों को ठीक से सीखने के बाद ही इन गतिशील आसनों को सीखने की कोशिश करनी चाहिए।

इन आसनों को अपनी क्षमता के अनुसार कई बार दुहराना चाहिए। श्वास लयबद्ध और सामान्य रहे।

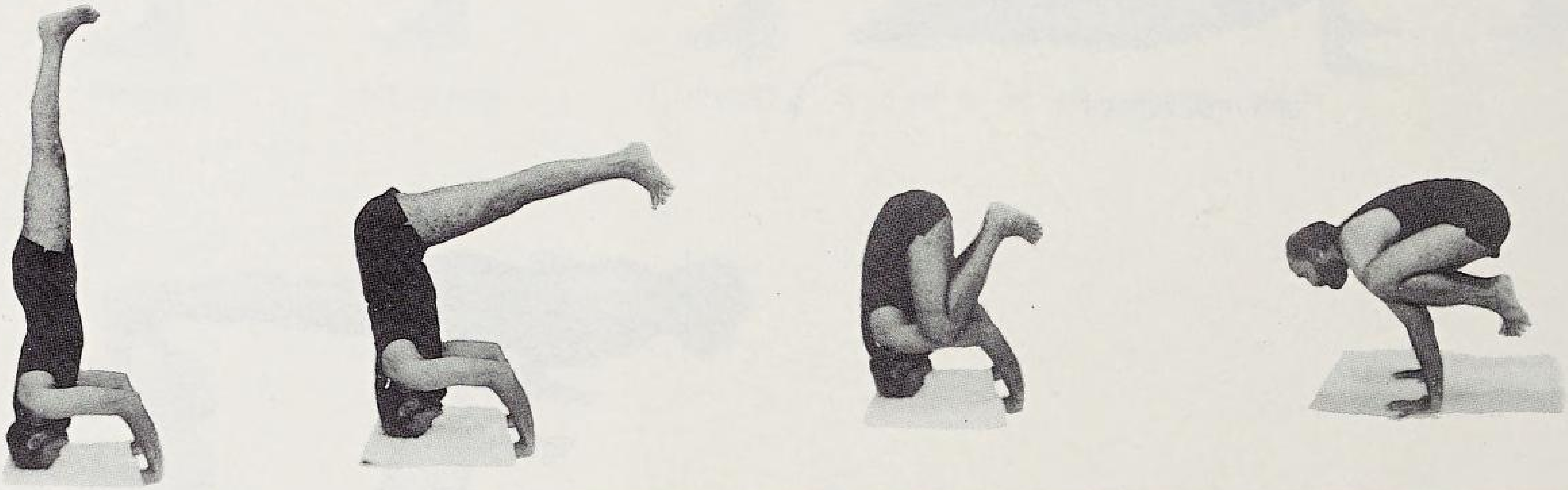
सभी गतिशील आसनों के अंत में पर्याप्त समय तक विश्राम के अथवा विलोम आसन अवश्य करने चाहिएं।



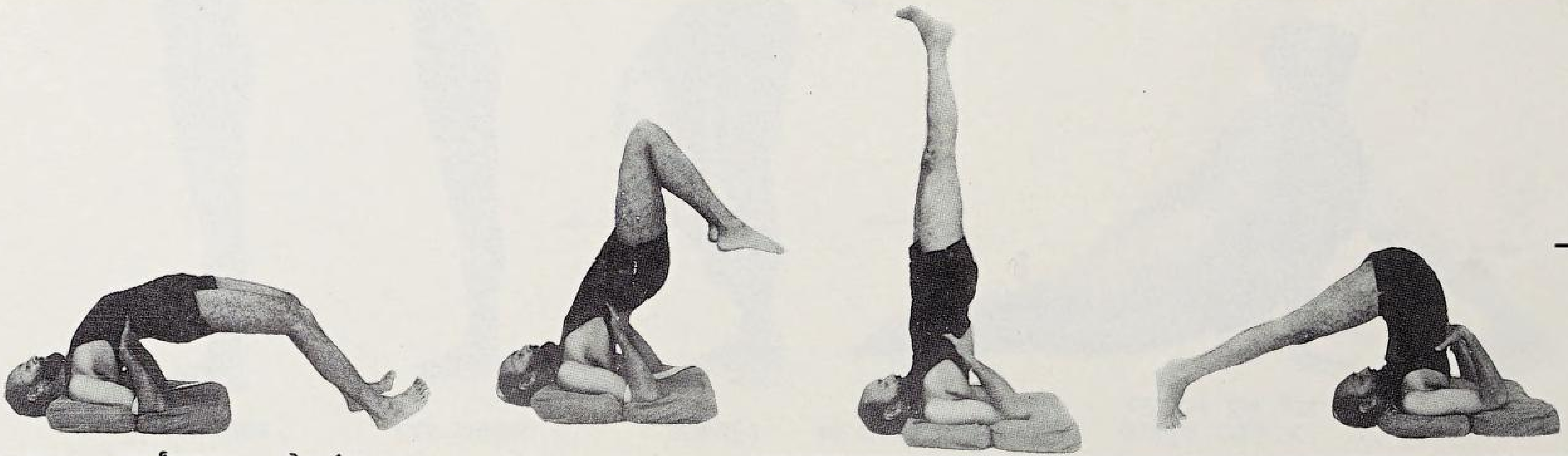
पीछे झुकते हुए फर्श तक पहुंचना
ताड़ासन - उर्ध्व धनुरासन - ताड़ासन चक्र



पश्चिमोत्तानासन - हलासन चक्र

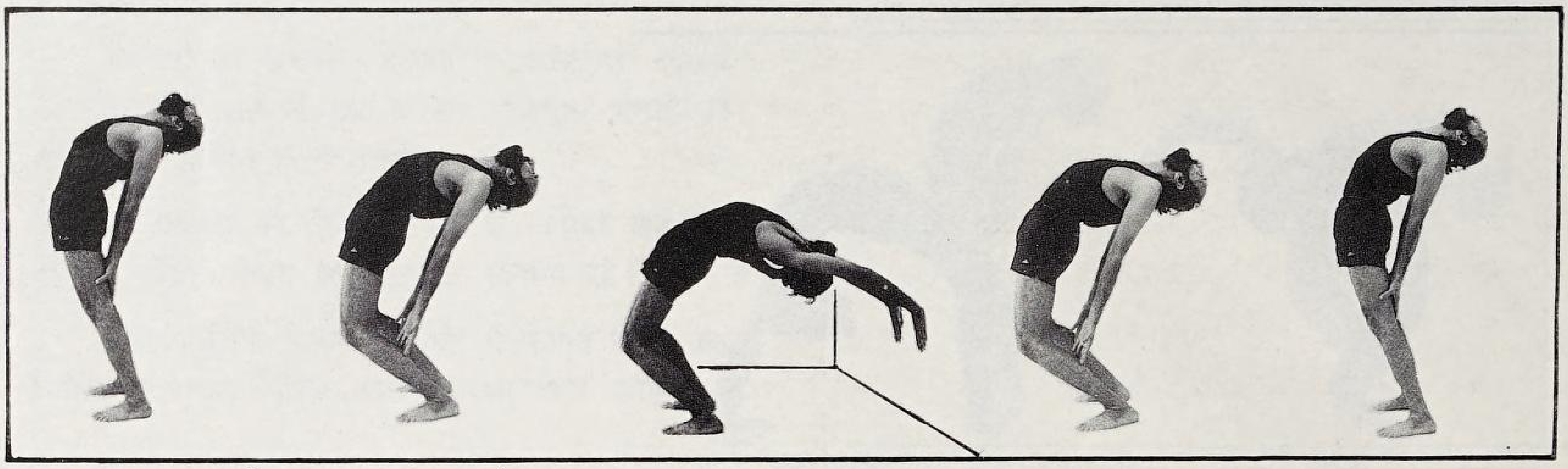


शीर्षासन - बकासन चक्र

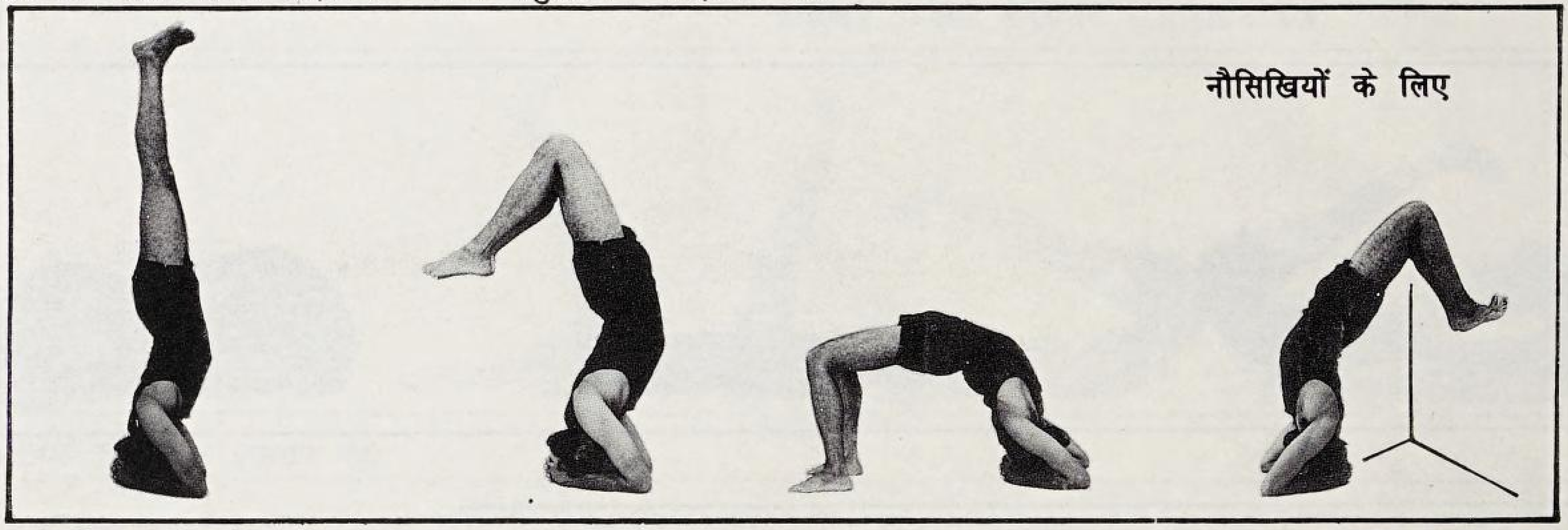


हलासन - सर्वांगासन - सेतुबंध चक्र

गतिशील योग



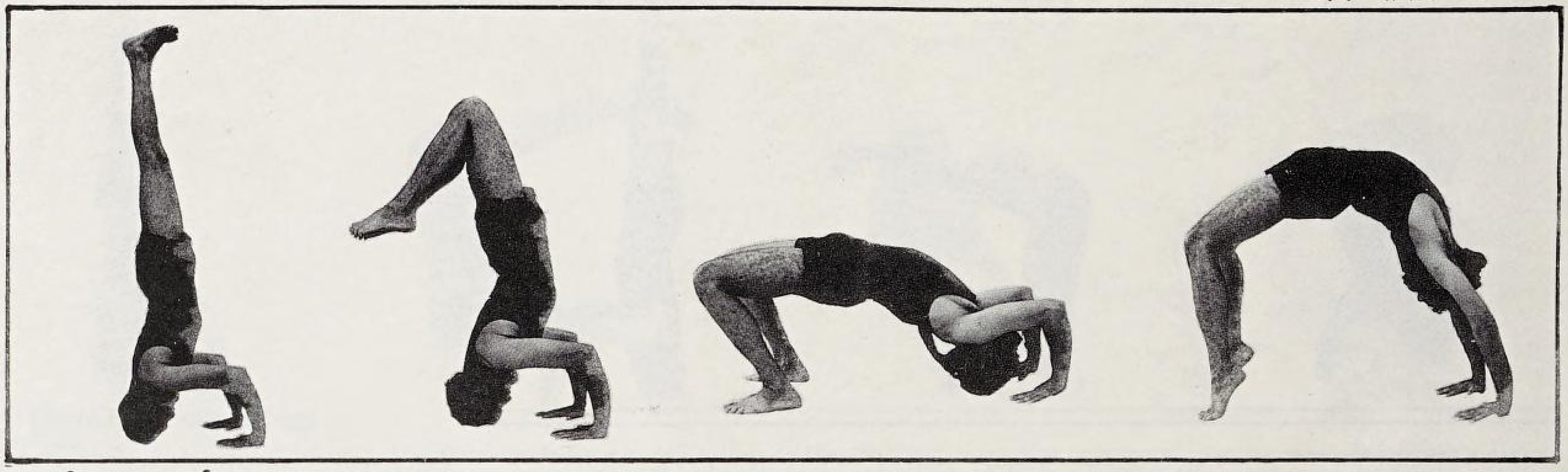
दीवार का सहारा लेकर ताड़ासन - उर्ध्व धनुरासन - ताड़ासन चक्र



नौसिखियों के लिए

शीर्षासन - विपरीत दंडासन चक्र

टांगें दीवार पर

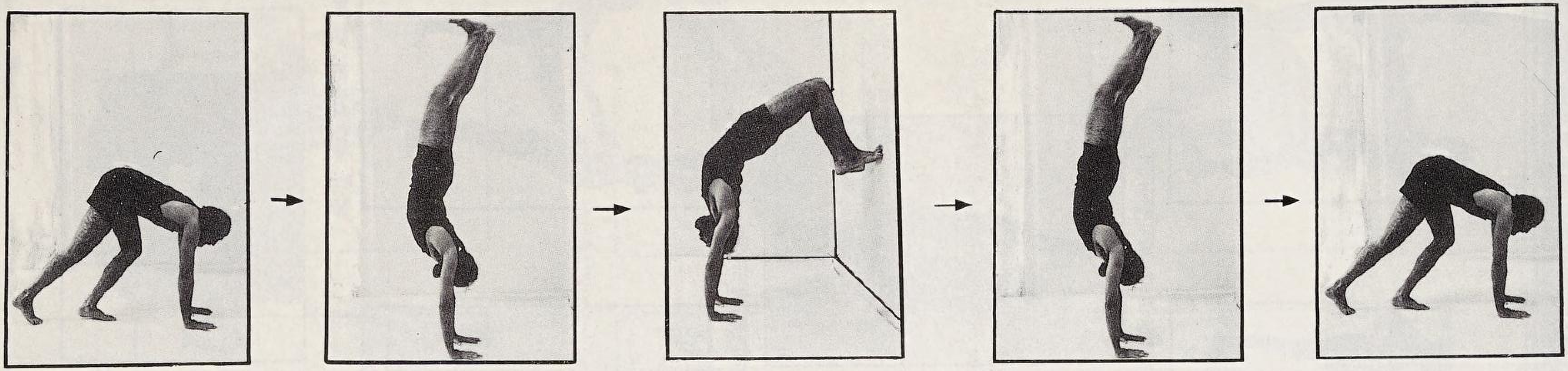


शार्षासन - उर्ध्व धनुरासन चक्र

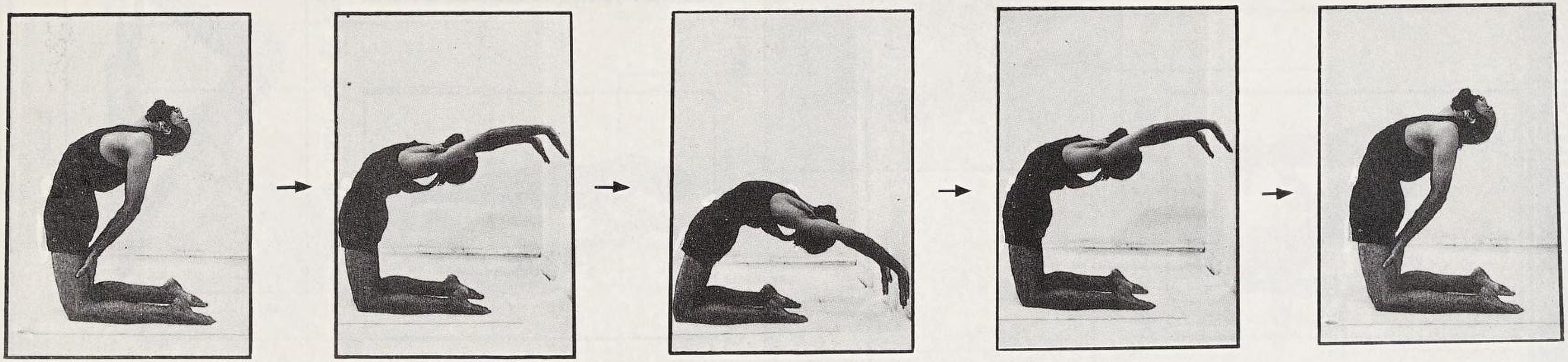
नौसिखियों के लिए

टांगों को दीवार पर रखने का अभ्यास करें

गतिशील योग



दीवार के सहारे अधोमुख वृक्षासन - उर्ध्व धनुरासन चक्र

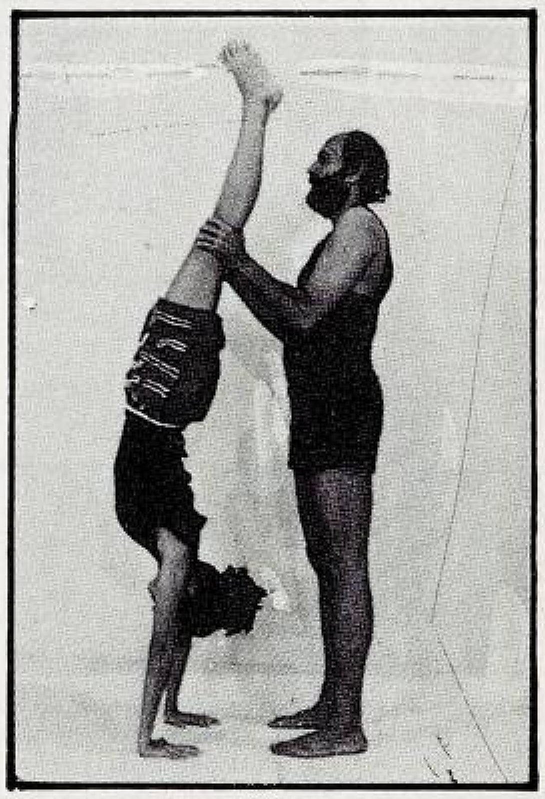


दीवार के सहारे उष्ट्रासन - कपोतासन - उष्ट्रासन चक्र

गतिशील योगासन (समूह के लिए)

टांगों को पकड़कर उत्तानासन

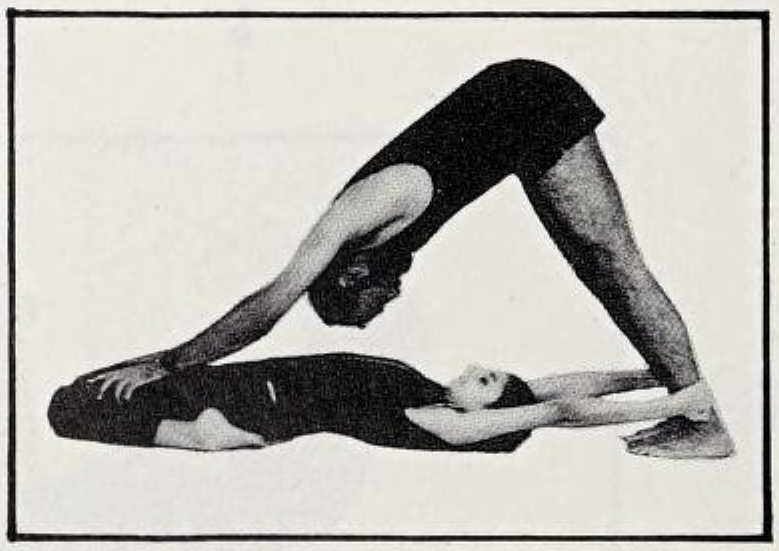
उत्थित हस्त पादांगुष्ठासन



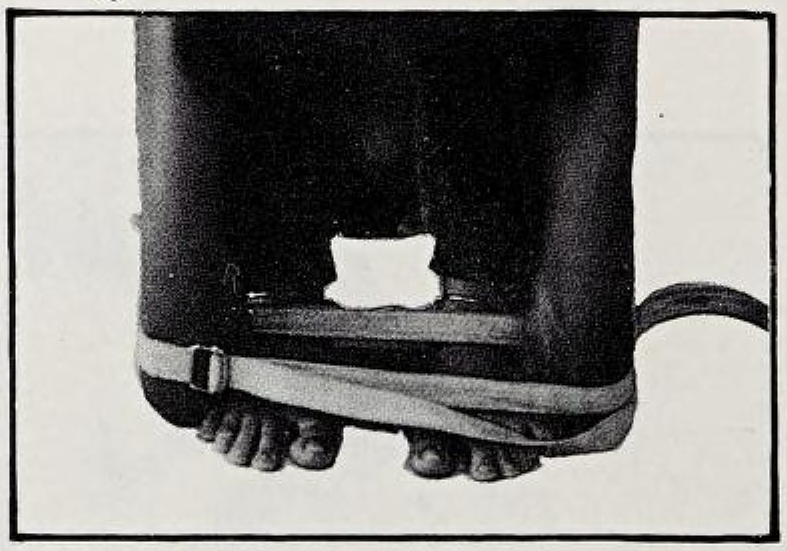
कंधों को सहारा देते हुए अधोमुख वृक्षासन

कंधों को सहारा देते हुए पिंच मयूरासन

कंधों की अकड़न दूर करते हुए



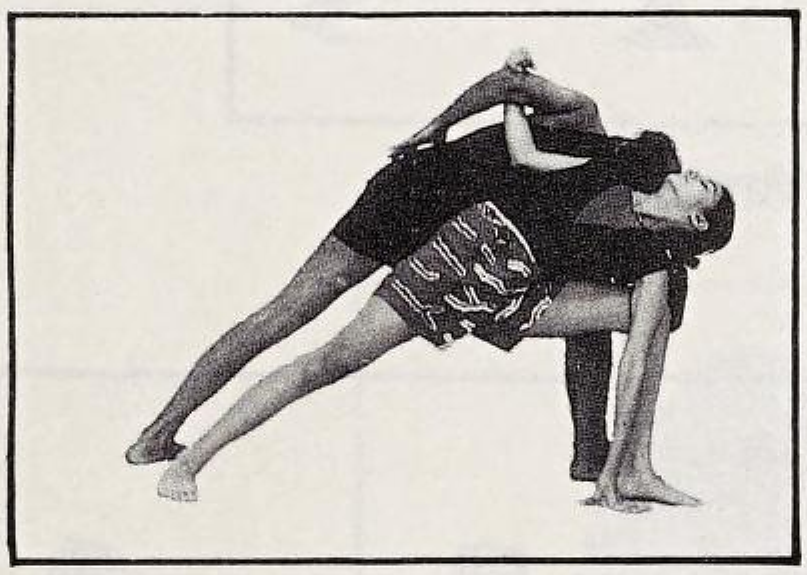
तानना



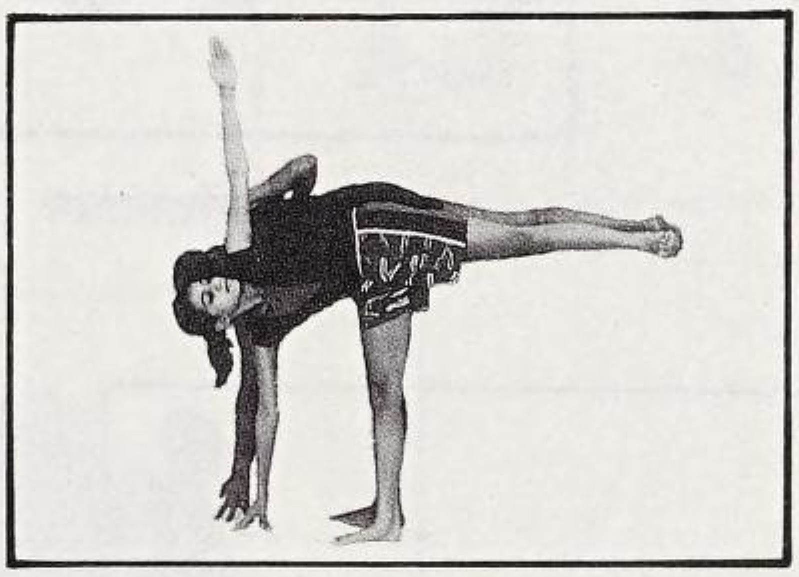
जोड़ी या समूह द्वारा अभ्यास

त्रिकोणासन

वीरभद्रासन II



पार्श्वकोणासन



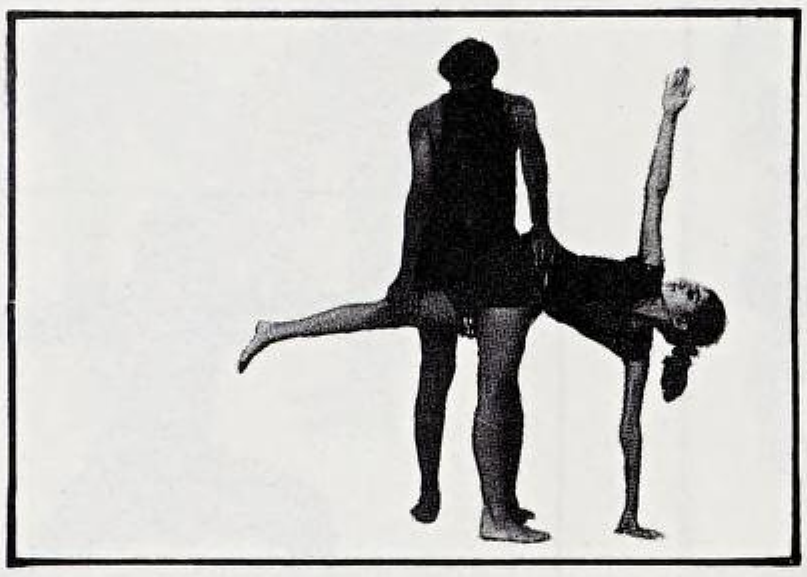
अर्धचंद्रासन

अर्धचंद्रासन

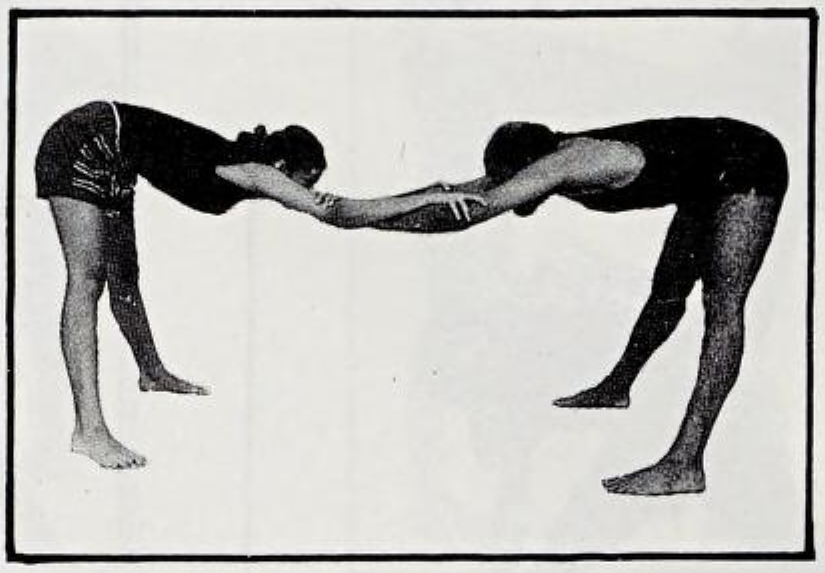
परिवृत्त त्रिकोणासन

परिवृत्त पार्श्वकोणासन

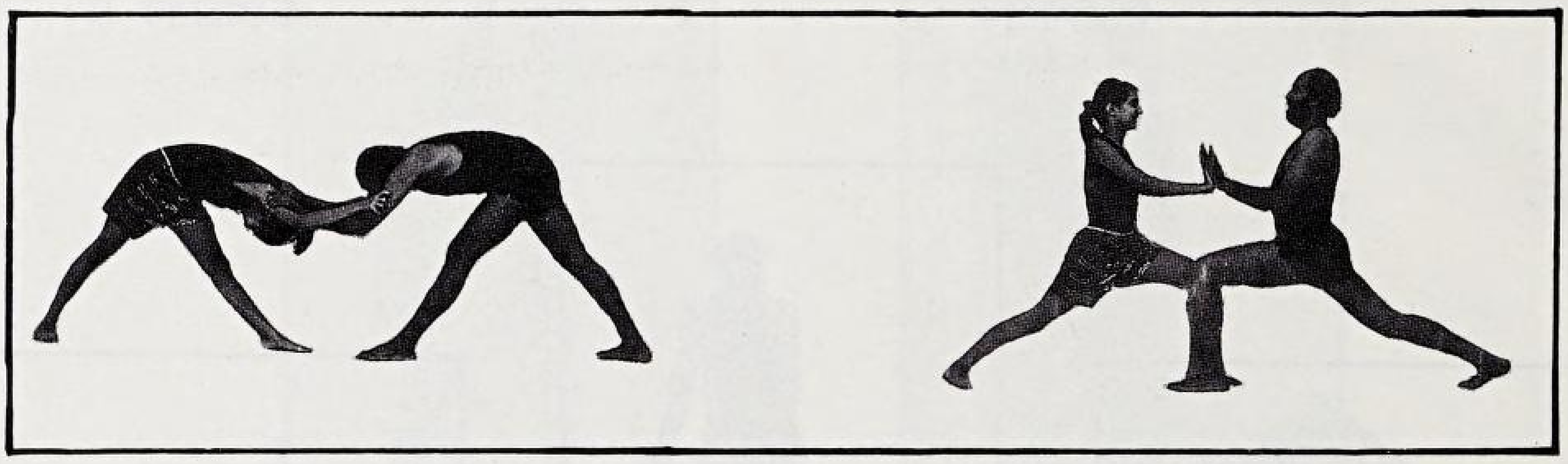
जोड़ी या समूह द्वारा अभ्यास



परिवृत्त अर्धचंद्रासन

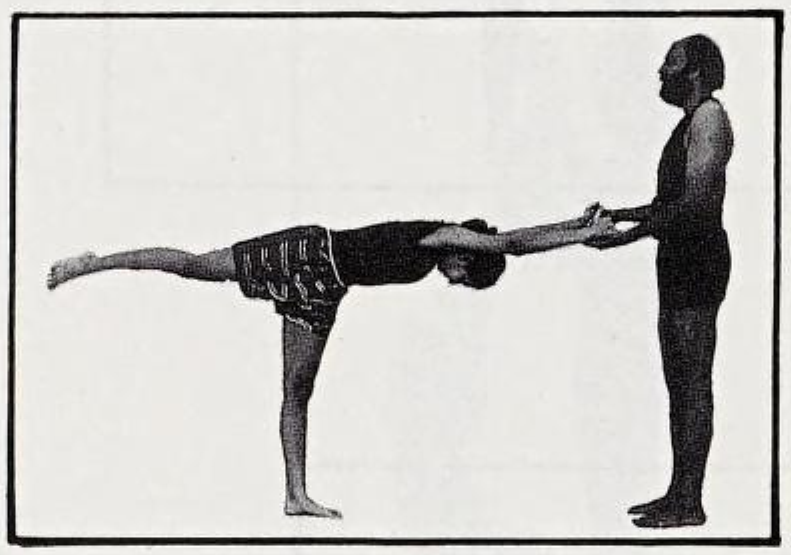


प्रसारित पादोत्तानासन

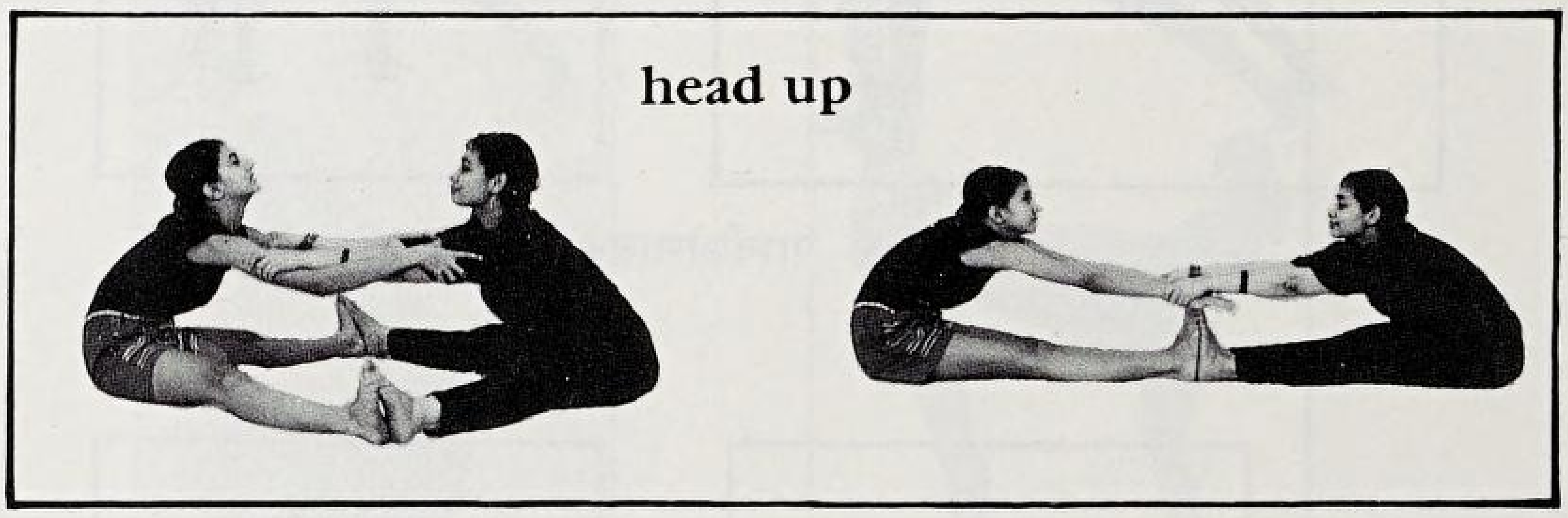


पार्श्वोत्तानासन

वीरभद्रासन I

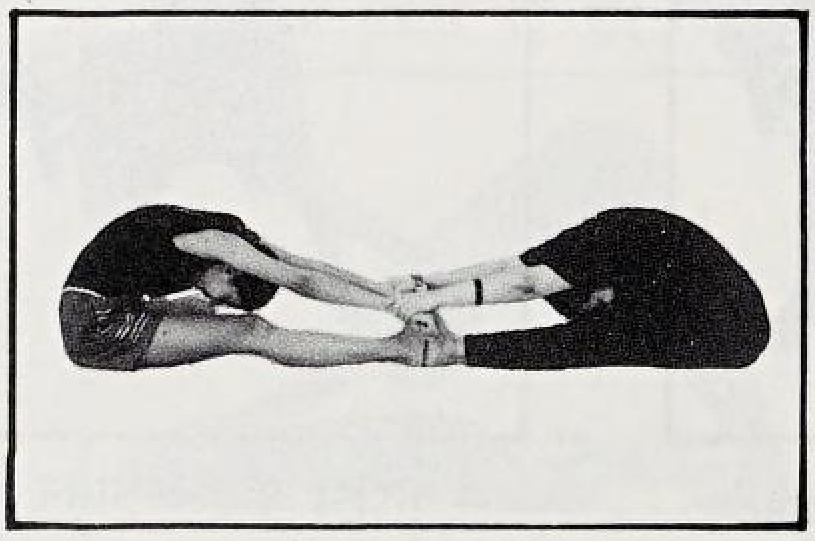


वीरभद्रासन III



उपविष्ट कोणासन

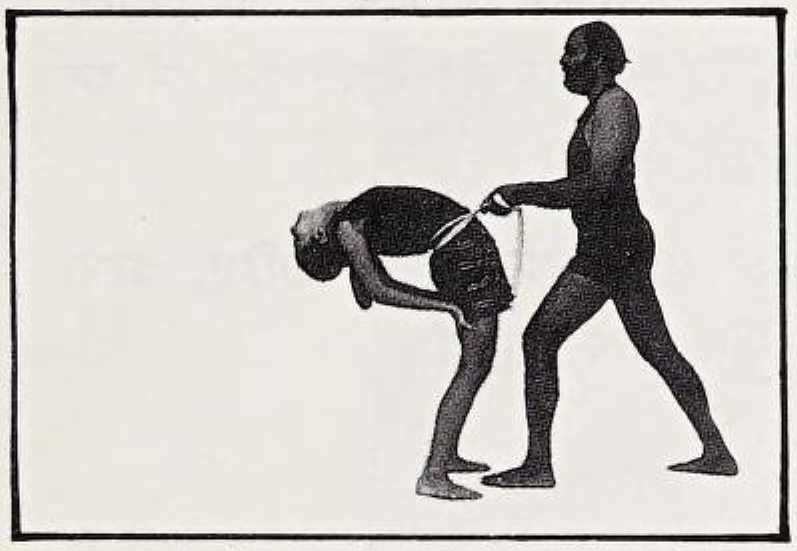
पश्चिमोत्तानासन

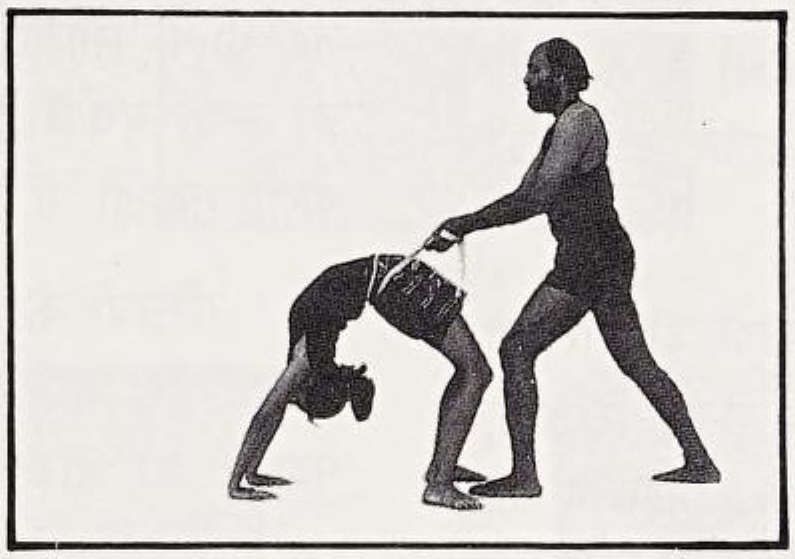


पश्चिमोत्तानासन
सिर नीचे

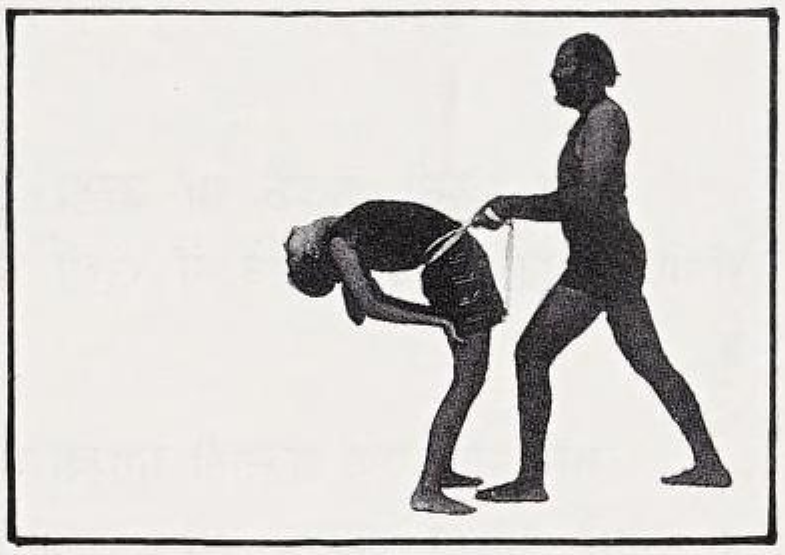
उभय पादांगुष्ठासन

जोड़ी या समूह द्वारा अभ्यास

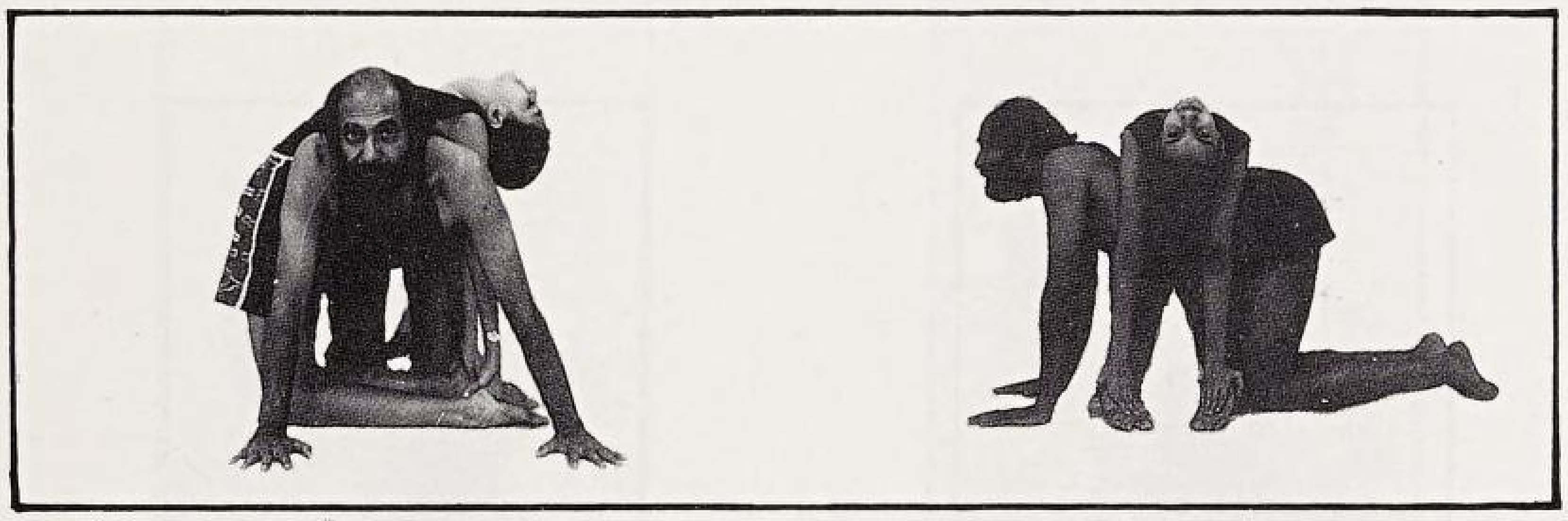




उर्ध्व धनुरासन में पीछे झुकना
और पलटना

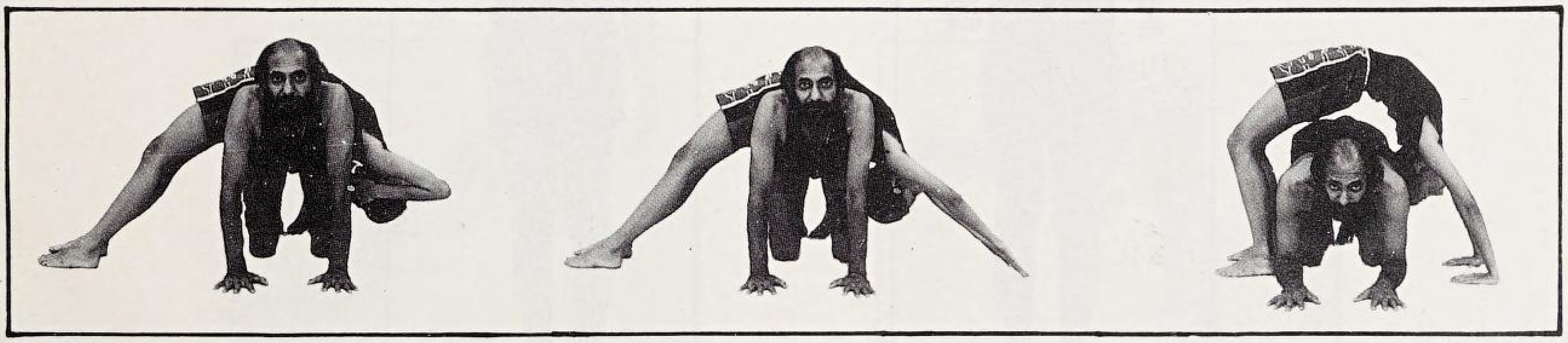


उष्ट्रासन



पार्श्व दृश्य

पीछे का दृश्य



विपरीत दंडासन

उर्ध्व धनुंरासन

6. रस्सी के सहारे स्थिर और गतिशील आसन

बिना किसी झटके या ऊर्जा खोए हुए आसनों तथा संबंधित मुद्राओं को करने में रस्सी विविध रूप से उपयोगी है।

अगर आप एक उत्साही साधक बनना चाहते हैं, तो रस्सी के सहारे आसन अवश्य करें। तस्वीरों को देखने से इसकी पद्धति साफ समझ में आ जाएगी।

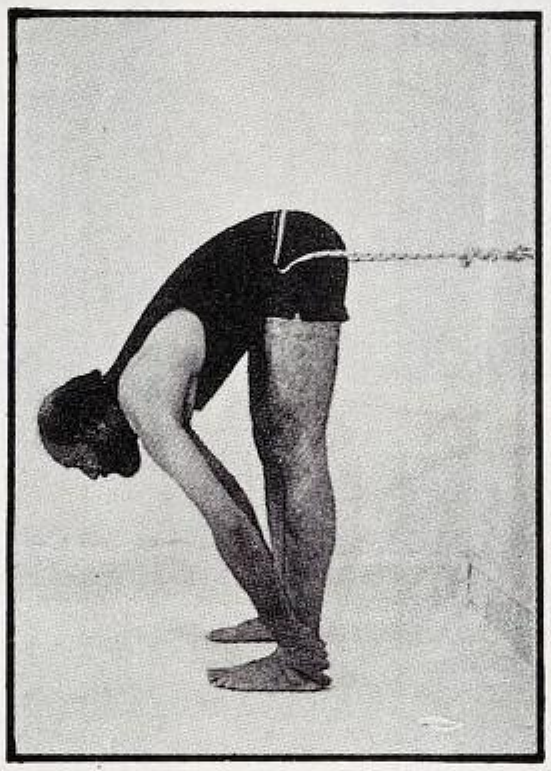
तस्वीरों में रस्सी की उपयुक्त ऊंचाई तथा दो रस्सियों के बीच की दूरी स्पष्ट दर्शाई गई है। उन्हें जाली, खिड़की, दीवार में लगी कुंडी में भी बांधा जा सकता है। नाइलोन की रस्सी सबसे अच्छी होती है, क्योंकि वह झूलने के बाद सिकुड़ती नहीं है। रस्सी के छोरों पर जिमनास्टिक वाला छल्ला या विशेष प्रकार की गांठें बांधी जा सकती हैं। 'आसनों का अभ्यास' अध्याय में दर्शाए गए आसनों को सही तरीके से करने को, रस्सियां आसान बना देती हैं। चूंकि इसमें गिरने का खतरा नहीं होता, इसलिए संतुलन बनाए रखना आसान होता है। इससे जो ऊर्जा बचती है, उसका सर्वाधिक उपयोग झुकने या तानने वाली मुद्राओं में किया जाता है।

रस्सियों के सहारे हम गतिशील संचालन में भी संतुलन रखना सीख जाते हैं। इसलिए संचालन को बढ़ाते हुए हमें इन मुद्राओं को बार-बार दुहराना चाहिए।

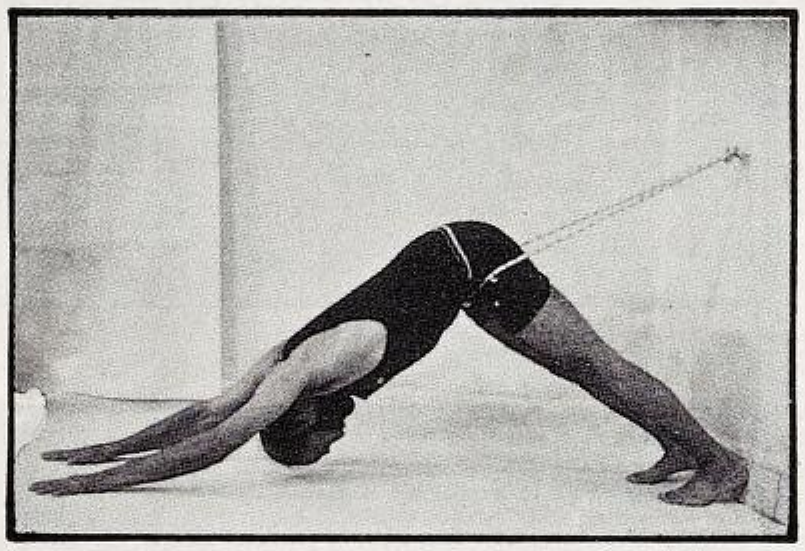
श्वास को लयात्मक और स्थिर रखना चाहिए, वरना आपको थोड़ी देर बाद नींद आने लगेगी।

रस्सी की ऊंचाई और चौड़ाई दर्शाते हुए।

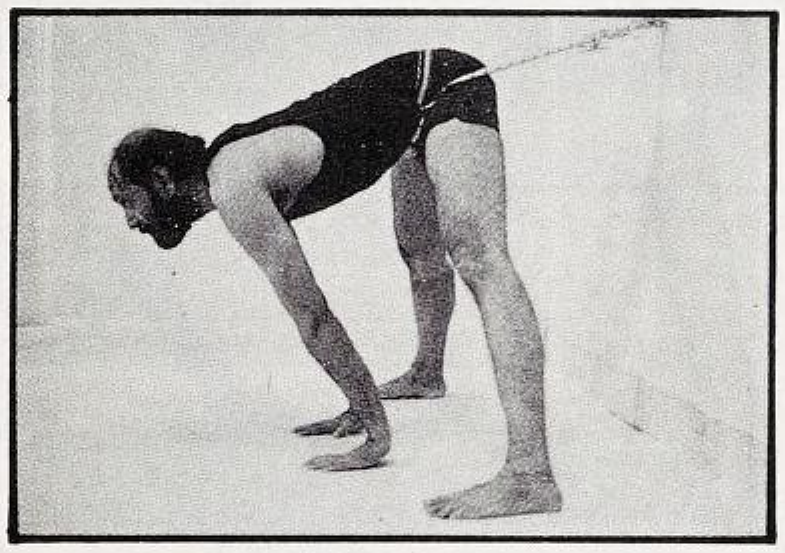
रस्सी के सहारे



उत्तानासन

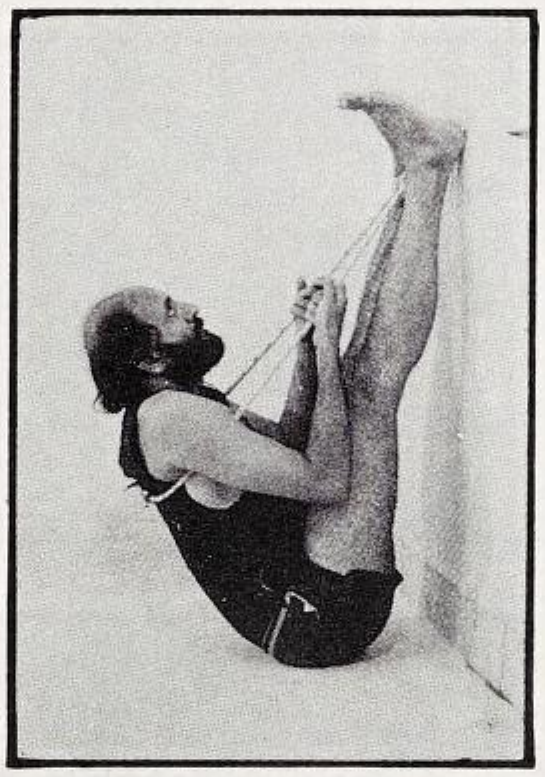


अधोमुख श्वानासन

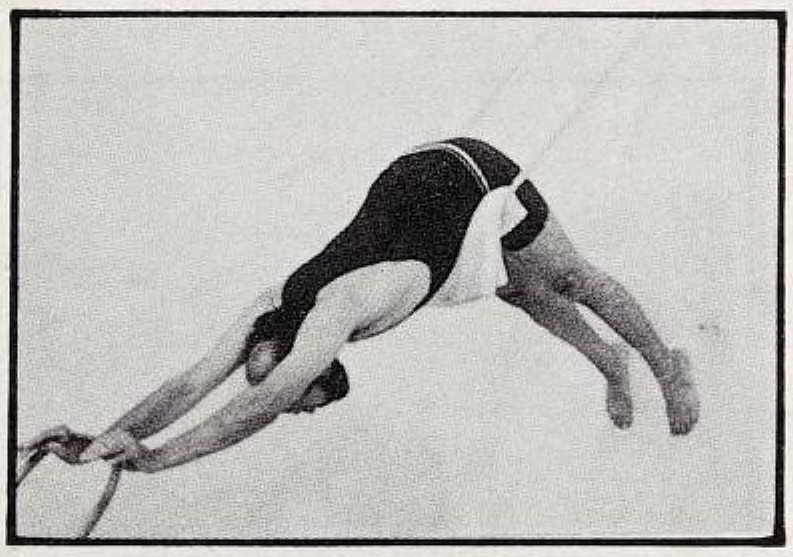


प्रसारित पदोत्तानासन

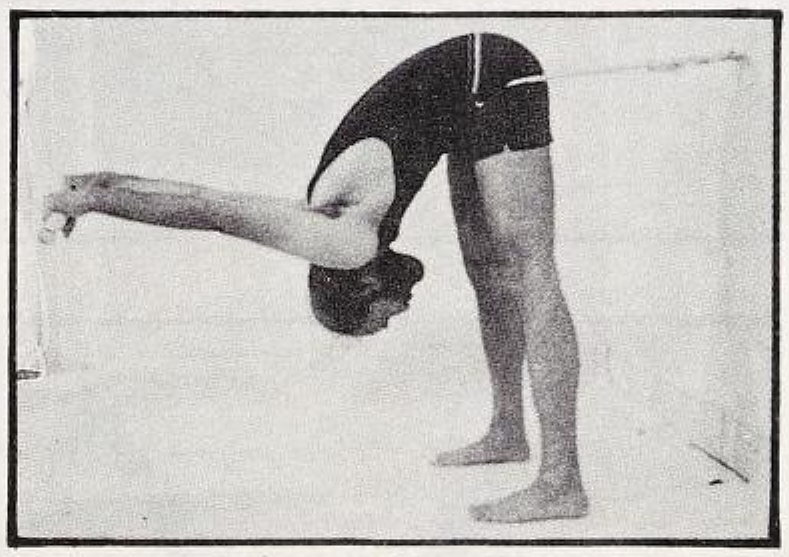
उत्तानासन झूलते हुए



उभय पादांगुष्ठासन

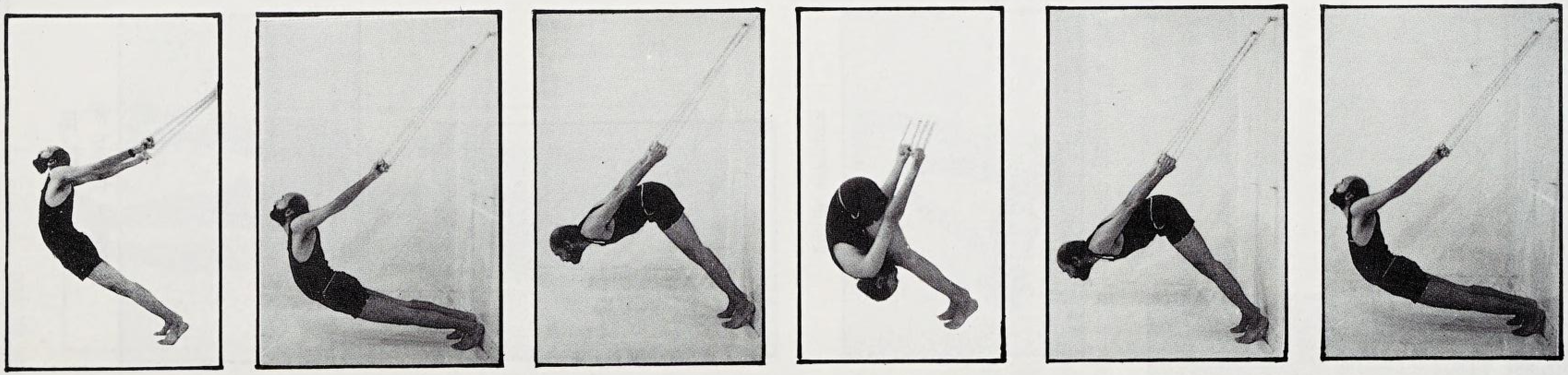


अधोमुख श्वानासन
झूलते हुए

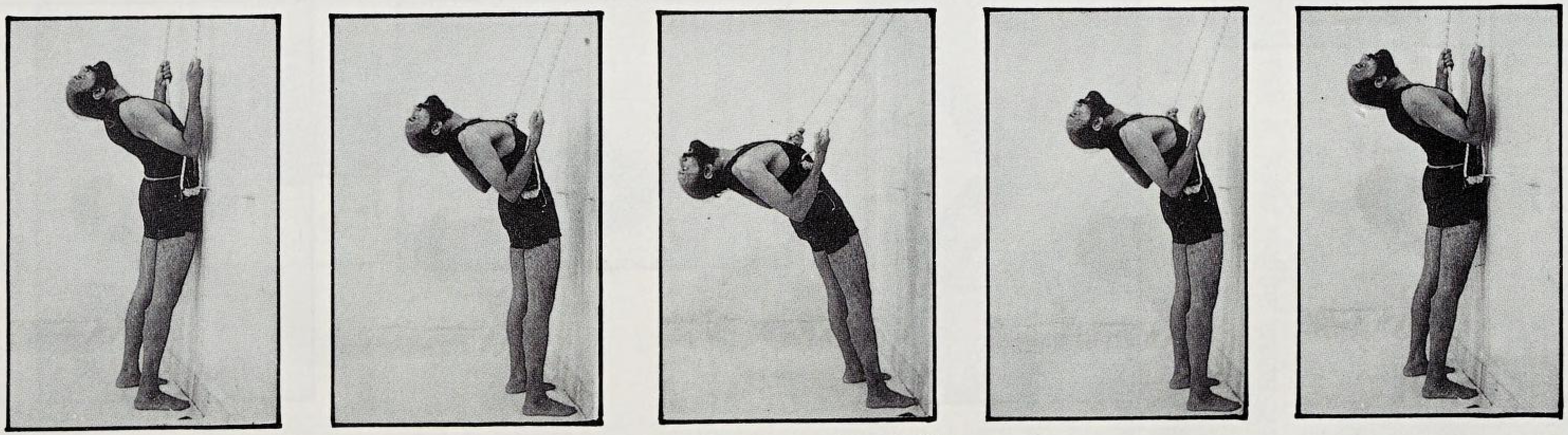


उत्तानासन से कंधों की
अकड़न दूर करते हुए

रस्सी के सहारे (क्रमशः)

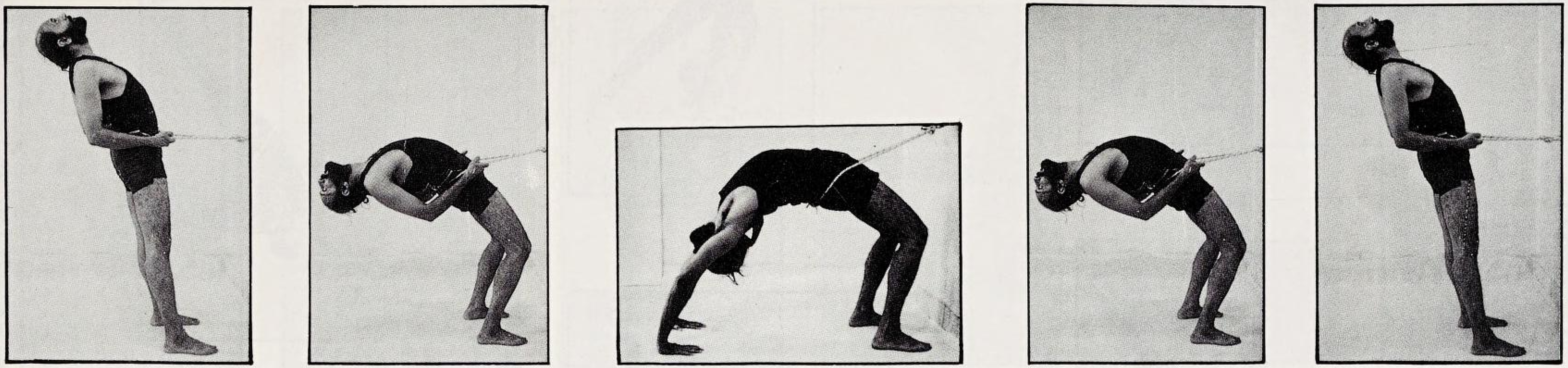


ऊपर बंधी रस्सी से झूलते हुए अधिकतम आगे और पीछे झुकते हुए

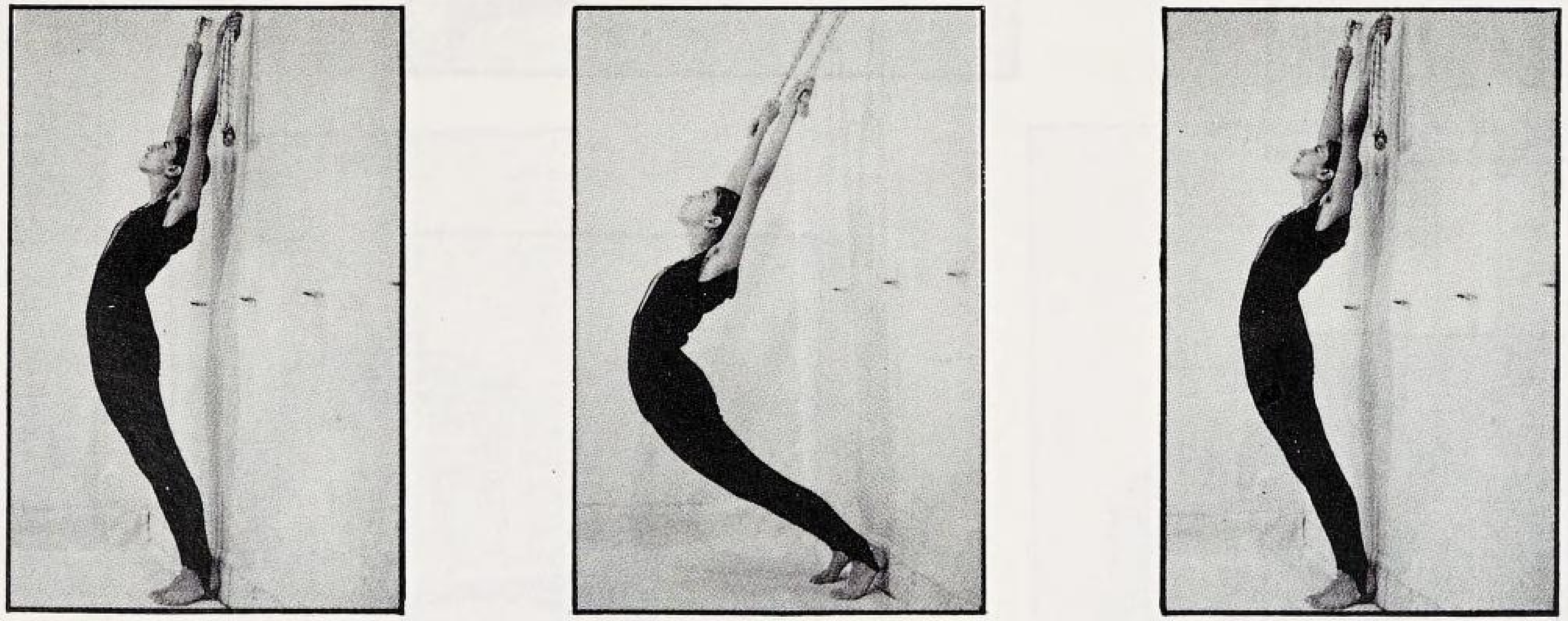


ऊपर बंधी रस्सी और बांहों के सहारे पीछे झुकना

रस्सी के सहारे (क्रमशः)

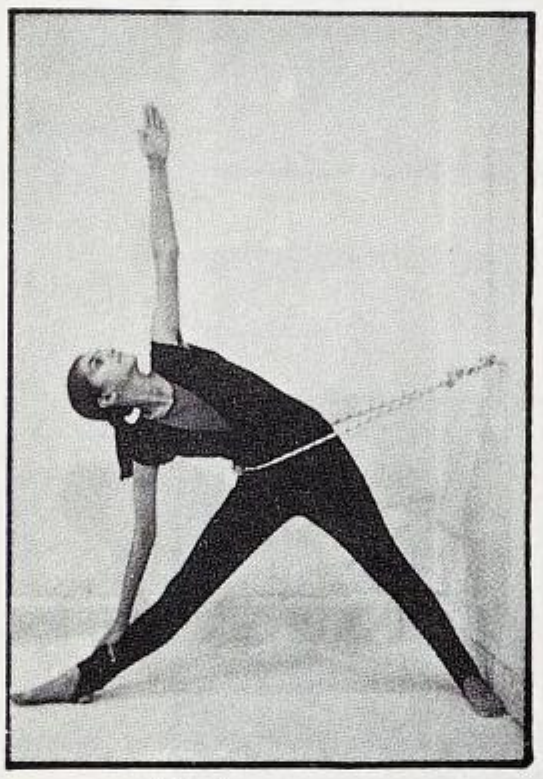


नीचे बंधी रस्सी तथा टांगों के सहारे पीछे झुकते हुए

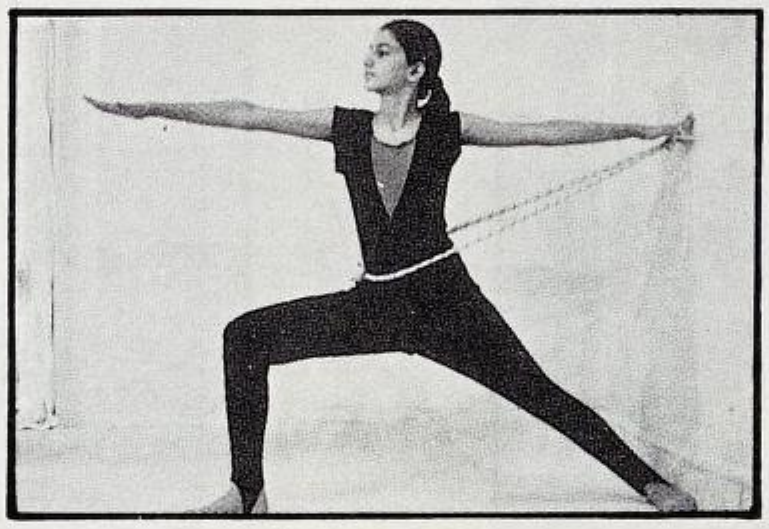


ऊपर बंधी दुहरी रस्सियों
के सहारे हाथों तथा टांगों
को सीधा रखते हुए झुकना

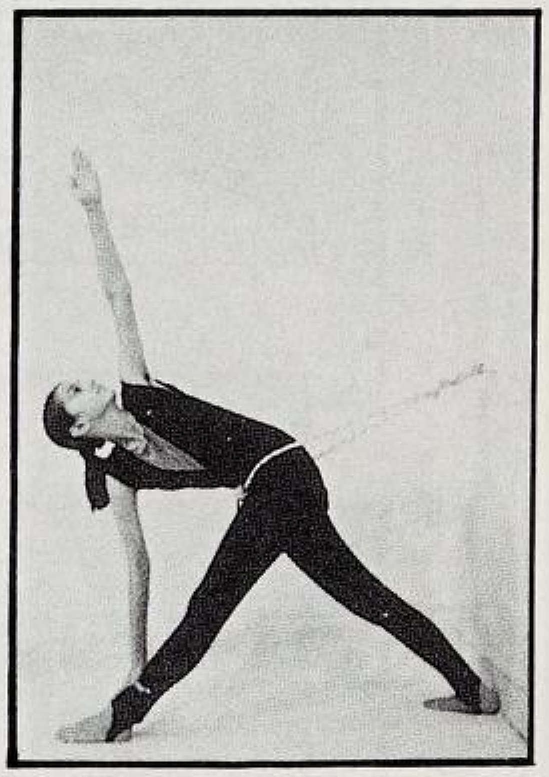
रस्सी के सहारे (क्रमशः)



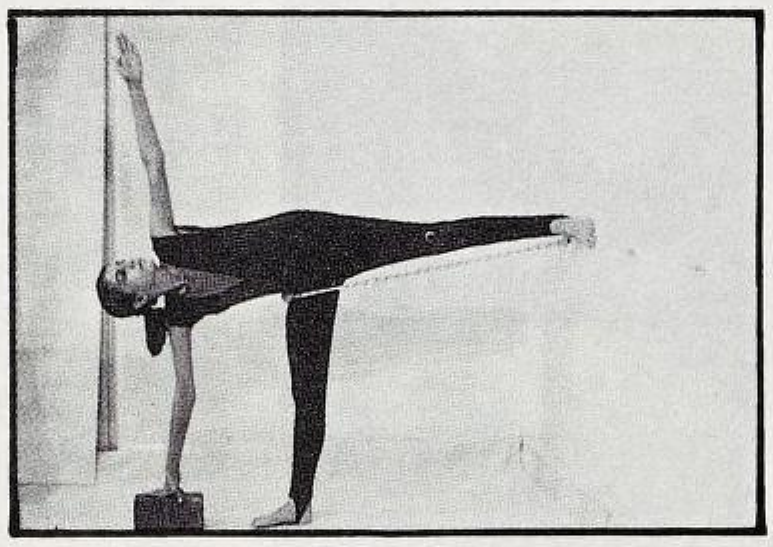
त्रिकोणासन



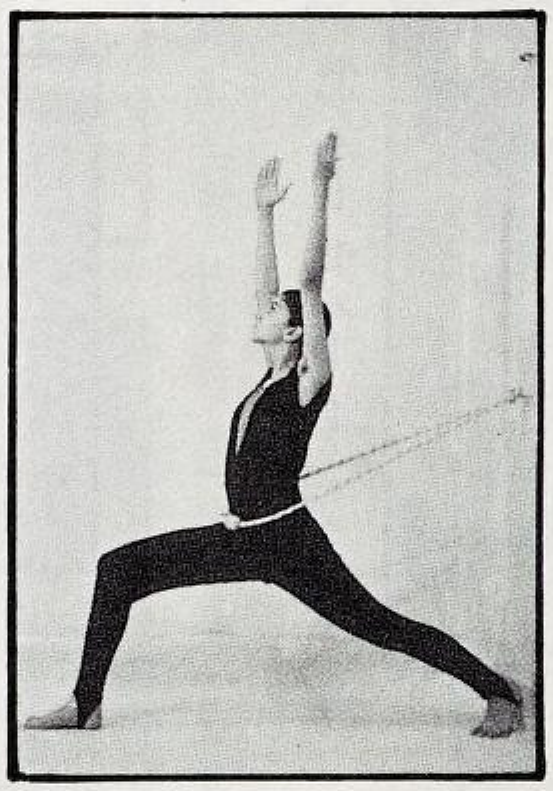
वीरभद्रासन II



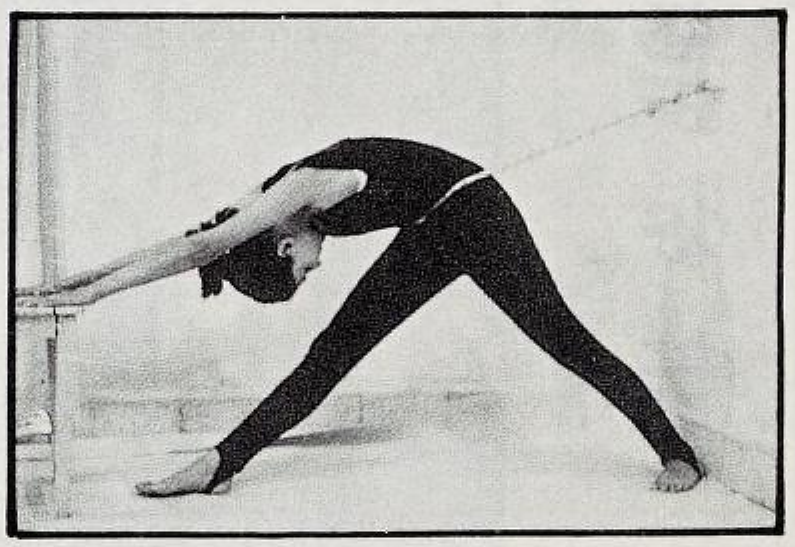
परिवृत्त त्रिकोणासन



अर्धचंद्रासन

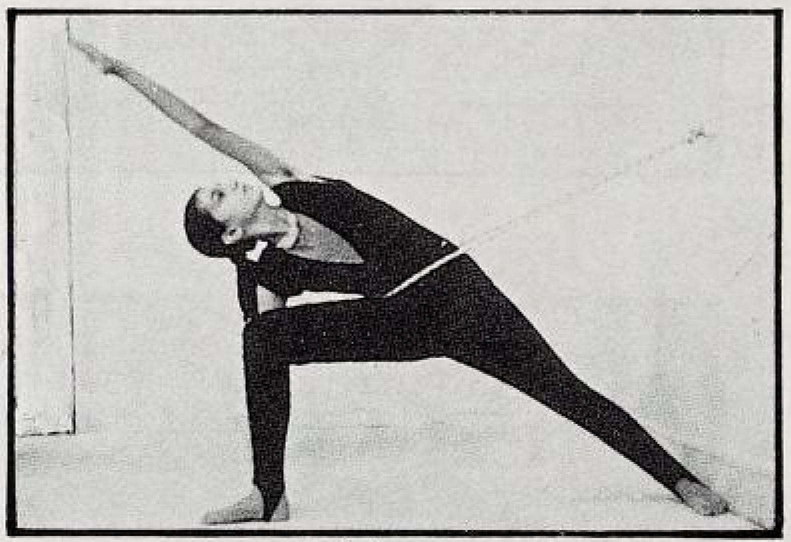


वीरभद्रासन I



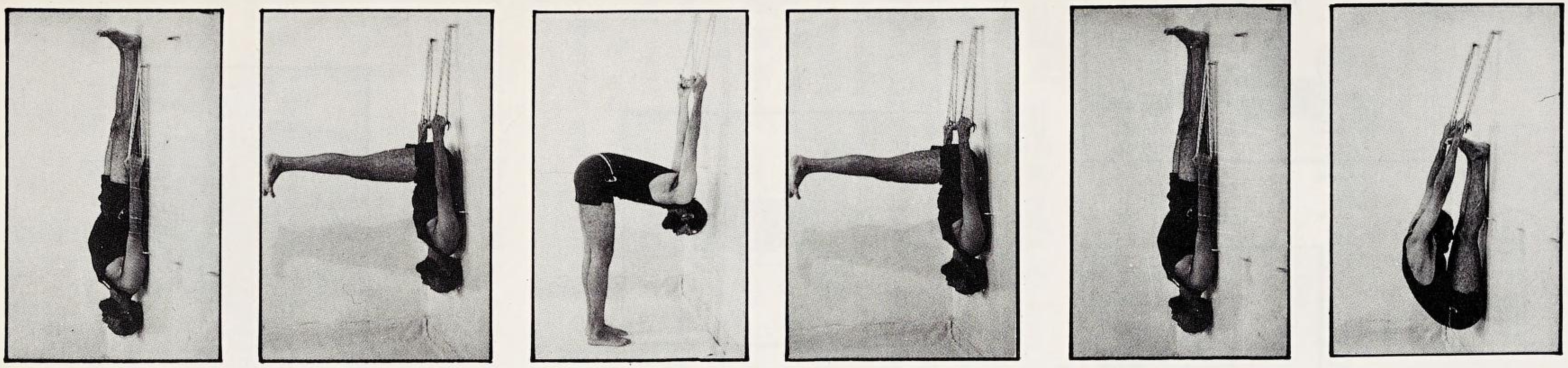
पार्श्वोत्तानासन

परिवृत्त जानुशीर्षासन

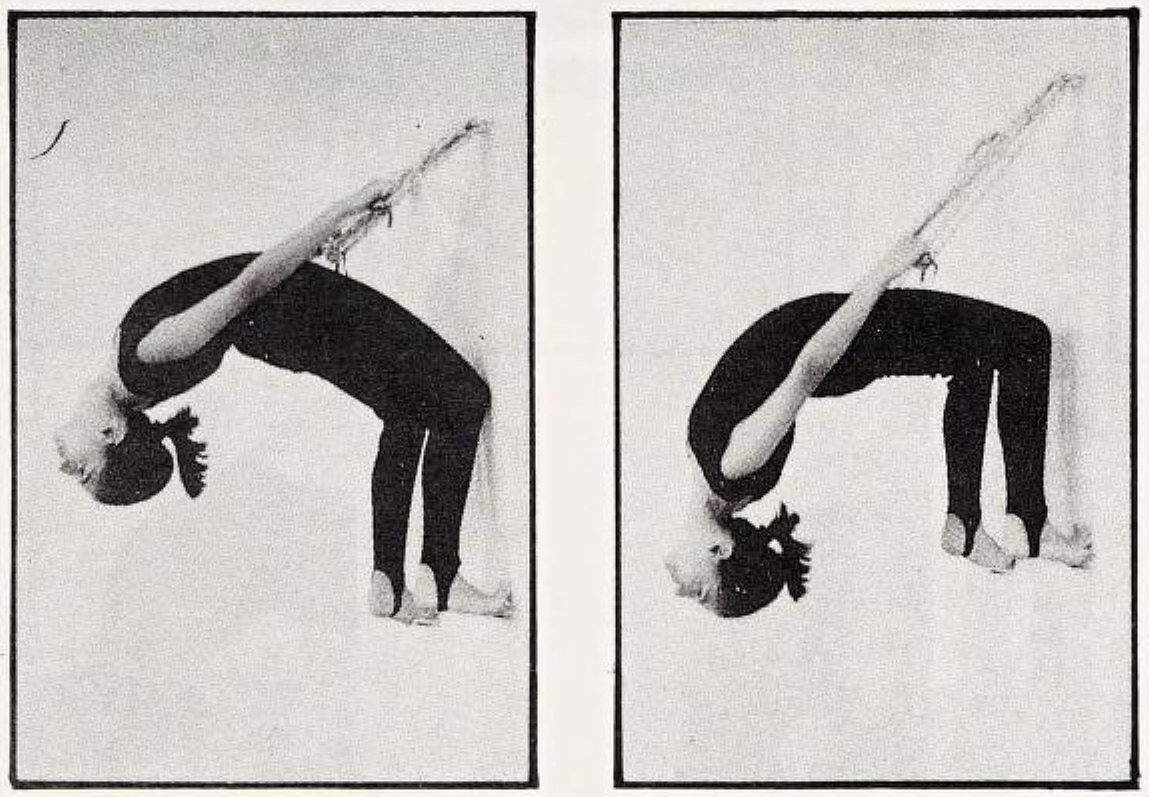


पार्श्वकोणासन

रस्सी के सहारे (क्रमशः)

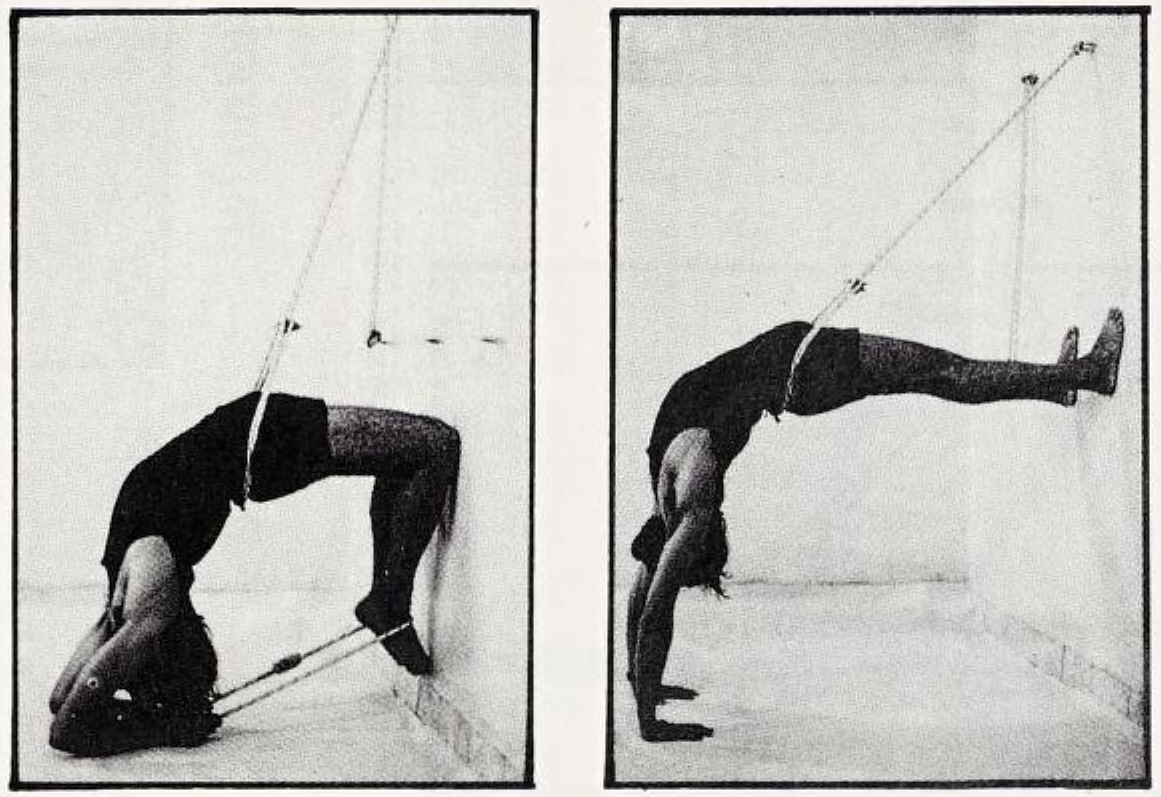


गतिशील संचालन



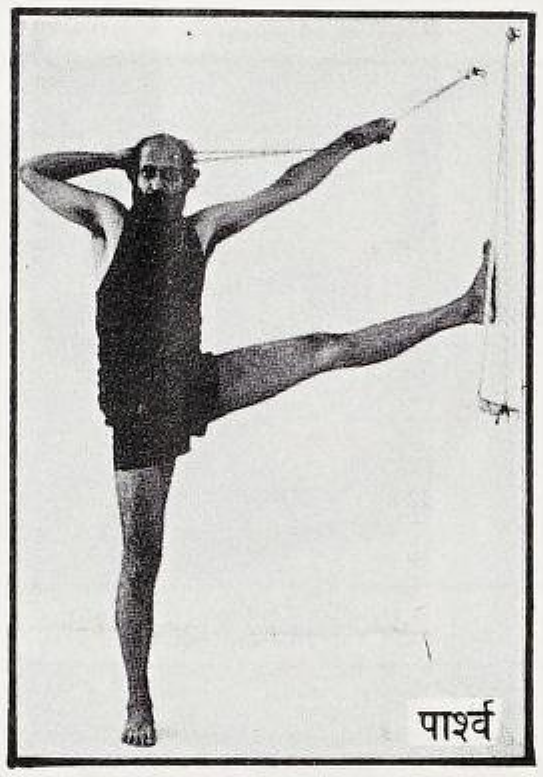
पीछे झुकने के बाद घुटने दीवार पर

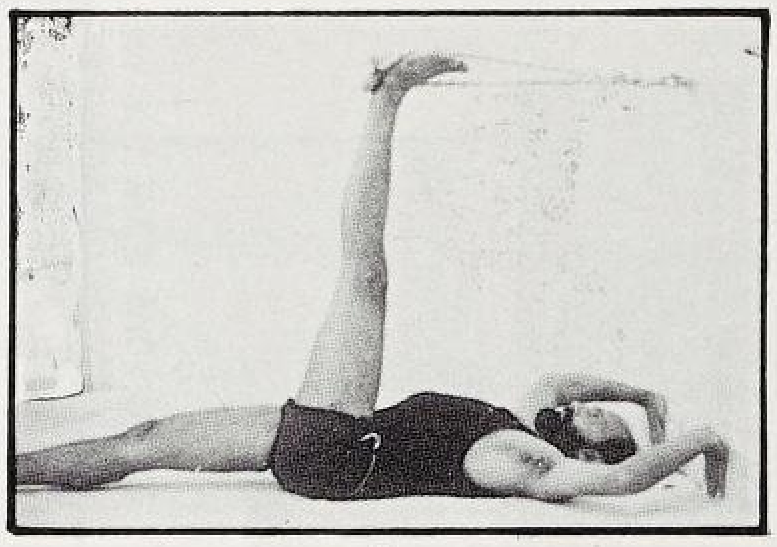
फैलने के साथ पीछे झुकना

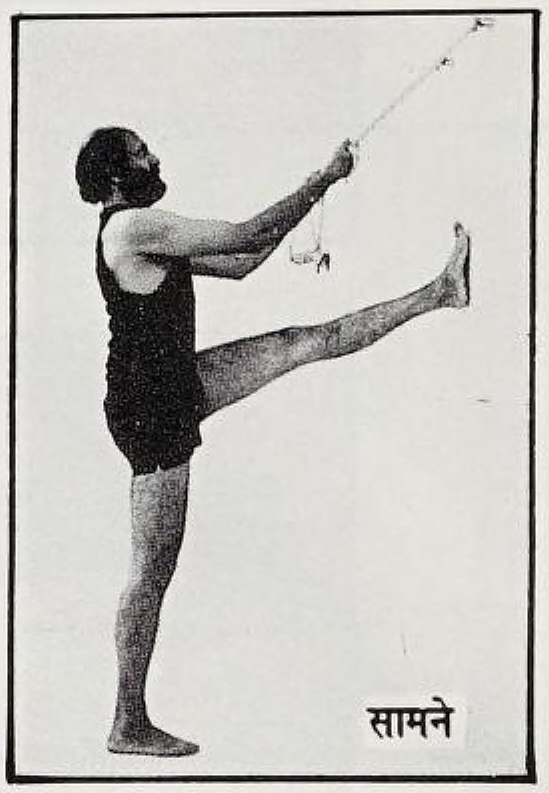


एक रस्सी दूसरे में डालते हुए

रस्सी के सहारे (क्रमशः)



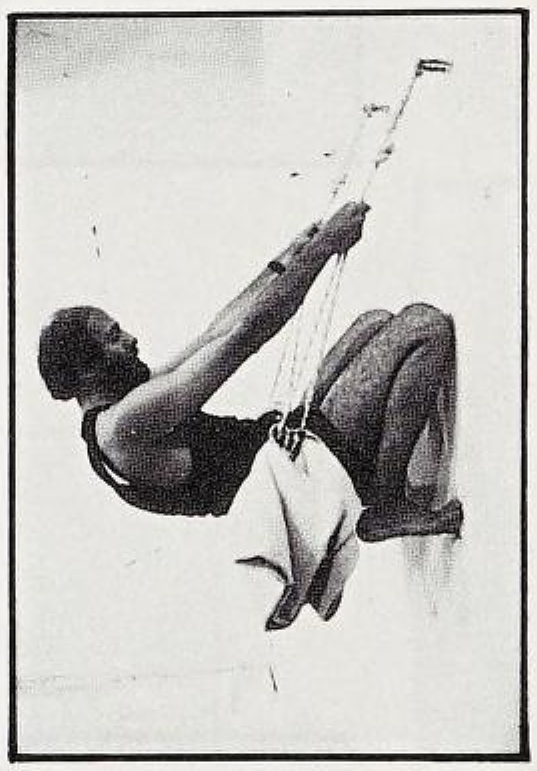


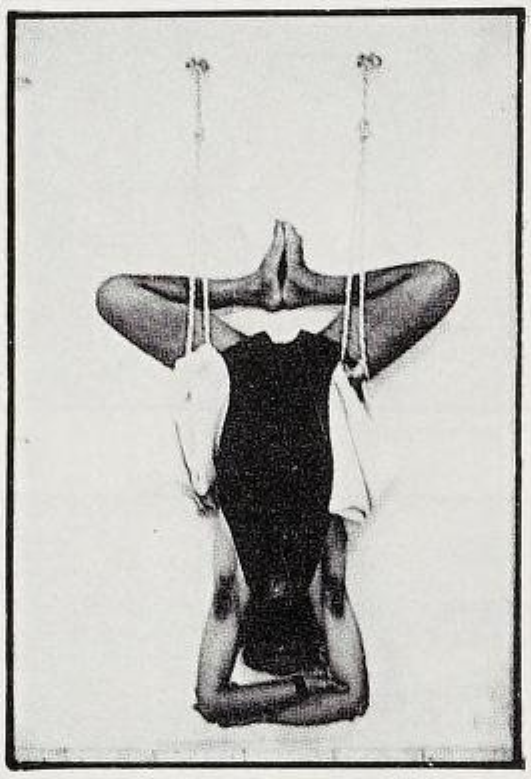


उत्थित हस्त पादांगुष्ठासन

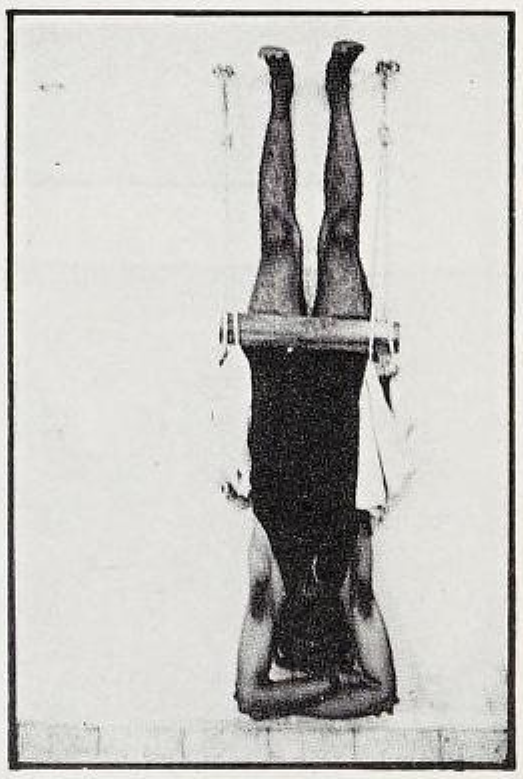
सुप्त पादांगुष्ठासन

पद्धति

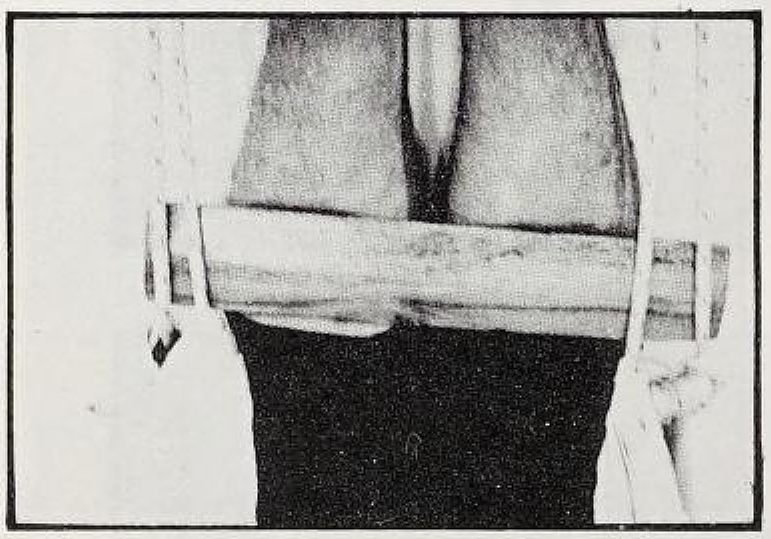




बद्ध कोणासन में



शीर्षासन में
सीधी टांगें



तख्ते के साथ

7. विभिन्न रोगों की योग-चिकित्सा

विभिन्न रोगों से ग्रस्त लोगों को मैं पिछले दस वर्षों से योग के विभिन्न पहलुओं के बारे में सिखला रहा हूं। जैसे-जैसे अच्छे परिणाम आने लगे और तकलीफ या दर्द में कमी से लाभान्वित लोग आभार व्यक्त करने लगे, त्यों-त्यों मैं प्रेरित होता गया।

पुस्तक में दर्शाई गई आसनों की पद्धति और उनका क्रम आर.आई.एम.वाई.आई. इंस्टीट्यूट के योगाचार्य बी.के.एस. आयंगर के साथ काम करने और मेरे शैक्षिक अनुभव का सुफल है। बीमारियों के दौरान मुझे कई चिकित्सकों के साथ काम करने का मौका मिला है और इस क्रम में उनके साथ विवेचना कर मैंने अपने को औषधि विज्ञान में शिक्षित किया है। वे मेरे पास योग सीखने आते हैं क्योंकि इससे उनको लाभ पहुंचता है और मैं मानव शरीर की जटिलताओं को सीख चुकने के चलते उनको उन्हीं की मेडिकल शब्दावली में समझा लेता हूं। इसके अतिरिक्त मैं खुद कंधों, घुटनों तथा कूल्हों के रोग, सर्वाइकल स्पोंडिलाटिस तथा ऑस्टो आर्थराइटिस का मरीज हूं। आसनों के नियमित अभ्यास के जरिये ही मैं अपने को इतना स्वस्थ रख पाता हूं कि कभी भी क्रिकेट मैच खेल सकूं या केदारनाथ की 15 किलोमीटर वाली कठिनतम यात्रा पर कभी भी निकल सकूं।

आसन और प्राणायाम के विभिन्न अंगों पर पड़ने वाले अच्छे प्रभाव की विवेचना पहले ही की जा चुकी है लेकिन 'आसनों का अभ्यास' वाले अध्याय में दिए गए अनुदेशों, नुक्तों तथा सावधानियों को ध्यान से पढ़ें।

आसन तथा प्राणायाम के अभ्यास के साथ-साथ बीमारी को ध्यान में रखते हुए आयुर्वेद के अनुसार सही भोजन तथा दिनचर्या का होना आवश्यक है।

अतिरिक्त सावधानियां

आसन करने के 24 घंटे पहले कोई दर्दनाशक दवा न लें।

दर्द से डरें नहीं, दर्द को सहना सीखिए। दर्द दो तरह का होता है—अनुकूल दर्द और प्रतिकूल दर्द। अनुकूल दर्द आपको आसन और करने के लिए प्रेरित करेगा।

यह बहुत जरूरी है कि आप डाक्टर के साथ सलाह कर रोग को सही तरह पहचान लें।

घरेलू सामानों के साथ आसन करने से भी इलाज की प्रक्रिया आसन हो जाती है। आपके शरीर में अकड़न कितनी है, इसको ध्यान में रखकर आसन तथा उसके विभिन्न प्रकारों में से चुनाव हो। उसके बाद आराम से आसन करें। महत्वपूर्ण यह है कि आसन की मुद्रा में अधिक देर तक रहा जाए और इस अवधि को बढ़ाया जाए।

रोग, आसन और उनका क्रम

नोट : प्रत्येक आसन के बाद कोष्ठक में दी गई संख्या पृष्ठ संख्या है। अक्षर आसन के प्रकार को बतलाता है। पहले नौसिखियों के लिए सुझाए गए आसन के प्रकार का ही अभ्यास करें।

पेट का दर्द : डकार में परेशानी, उबकाई, उल्टी या गैस (वात)। महिलाएं अध्याय II के अंत में उल्लिखित मासिक धर्म के संदर्भ में भी देखें। सुप्त वीरासन (47), सुप्त बद्धकोणासन (48), अधोमुख श्वानासन (19), विपरीत दंडासन (85), सेतुबंध (79), विपरीत करणी (77)।

अम्ल पित्त : आप पृष्ठ 128 में दिए गए साप्ताहिक कार्यक्रम के अनुरूप अभ्यास करें।

आगे झुकने वाले या मुड़ने वाले आसनों का अभ्यास

अधिक किया जाना चाहिए। प्राणायाम I तथा II का अभ्यास किया जाना चाहिए।

रक्ताल्पता : बीच-बीच में विश्राम के आसन करते हुए पृष्ठ 96 पर दिये गये कार्यक्रम के अनुसार अभ्यास करें। प्राणायाम I, II तथा III का अभ्यास नियमित रूप से करना चाहिए।

हृदयशूल : देखें हृदय।

कुहनी : पृष्ठ 130 पर दिये गये कार्यक्रम के अनुसार अभ्यास करें।

चिंता : देखें तनाव।

गठिया : शरीर के किसी अंग, जैसे--उंगलियों, कलाइयों, हाथों या कंधों का इलाज नहीं किया जा सकता। सभी अंगों का इलाज एक साथ करना होगा, ताकि उन अंगों का संचालन सही हो तथा उनमें रक्त संचार बढ़े।

दमा : इसमें स्वास्थ्य की स्थिति को देखकर ही आसनों का कार्यक्रम बनाया जा सकता है। अगर आप अपने को स्वस्थ महसूस करते हैं तो आप नौसिखियों के लिए दिये गये कार्यक्रम के अनुसार आसनों--विशेषकर छाती को खोलने वाले आसनों—का अभ्यास कर सकते हैं। अगर आप खूब स्वस्थ न हों तो इस क्रम का अभ्यास करें : तकिये के सहारे सेतुबंध (126-ड) पलंग/गावतकिये के सहारे (127-थ) विपरीत दंडासन (85), पलंग मोड़ (126-ट), सर्वांगासन (73), प्राणायाम—उज्जयि, रीढ़ को सहारा देकर विलोम करें।

एथरोक्योिटिकस : देखें हृदय।

रक्तचाप : उच्च रक्त चाप के मामले में आसन के अभ्यास की शुरूआत स्थिर आसनों से करें। क्रम यह रखें--तकिये के सहारे (126-ड), पलंग/गावतकिये के सहारे (127-थ), सुप्त वीरासन (47), या सुप्त बद्ध कोणासन (48), अधोमुख श्वानासन (19), आगे झुकने वाले आसन (58-62), सेतुबंध (79), सर्वांगासन (73), अर्ध हलासन (75), विपरीत करणी (77)।

नोट : यह सर्वविदित है कि अगर आपके शरीर की पेशियां इतनी मजबूत हैं कि आप दैनिक जीवन सुचारु रूप से चला सकें तो आपके हृदय पर से कार्य का अतिरिक्त भार घट जाता है। लेकिन व्यायाम की प्रक्रिया हृदय पर अधिक जोर देने वाली न हो। इसलिए खड़े होकर किये जाने वाले आसन अधिक उपयुक्त हैं क्योंकि वे शरीर पर समग्र प्रभाव डालते हैं। एक दिन छोड़कर उन आसनों से अभ्यास किया जा सकता है जिन्हें दीवार, तकिये, पलंग या कुर्सी के सहारे किया जा सकता है। अधिक जोर नहीं लगाना चाहिए तथा श्वास सामान्य रहना चाहिए। बीच-बीच में विश्राम वाले आसन भी किये जाने चाहिएं।

प्राणायाम : उज्जयि तथा विलोम (कुंभक प्राणायाम नहीं करें)।

खांसी : नौसिखियों के लिए सुझाए गए आसन क्रम का अभ्यास करें, बाद में लंबी अवधि के लिए आसन का अभ्यास करें। आगे झुकने वाले आसन वैसे ही सिर ऊपर उठाकर करें जैसे तस्वीरों में दर्शाया गया है।

प्राणायाम : तीनों प्रकार के प्राणायामों के अभ्यास से काफी लाभ पहुंचेगा।

पैर की सूजन : सूजन के बाद पैर के पंजे अंदर मुड़ जाते हैं। ईंट पर पांव रखकर (127-य) पंजे को दीवार पर (127-भ), त्रिकोणासन (29), वीरभद्रासन II (30), पार्श्वकोणासन (31), वीरासन (46) तथा विलोम आसनों के अभ्यास से पंजों में नई जान आ जाती है।

सही किस्म के जूते पहनने तथा जूतों को कम पहनने से भी लाभ होता है, इसलिए यह जरूरी है।

शीत कफ : सभी आसन किये जा सकते हैं लेकिन विलोम आसनों पर अधिक जोर देना चाहिए और उन्हें अधिक देर तक करना चाहिए। जलंधर बंध वाले सर्वांगासन, हलासन तथा सेतुबंध से काफी लाभ पहुंचता है।

प्राणायाम शीत के दुष्प्रभावों से हमें बचाता है क्योंकि इससे जठराग्नि नियमित होती है।

संग्रहणी (कोलाइटिस) : उत्तानासन (17), अधोमुख श्वानासन (19), सभी विलोम आसन, नावासन (25), जठर परिवर्तनासन (26), विश्राम के सभी आसन, विपरीत दंडासन (84), सेतुबंध (79), प्राणायाम—उज्जयि तथा विलोम।

कब्ज : देर तक अधोमुख श्वानासन (19), शीर्षासन (71), उत्तानासन (17), खड़े होकर किए जाने वाले आसन, सुप्त वीरासन (47), सुप्त बद्ध कोणासन (48), विपरीत दंडासन (85), सर्वांगासन (73), अर्ध हलासन (75), सेतुबंध (79), विपरीत करणी (77)।

प्राणायाम—उज्जयि तथा विलोम।

खिन्नता (डिप्रैशन) : सभी आसन लाभदायक हैं। रीढ़ की स्थिति को देखते हुए मुड़ने वाले सारे स्थिर आसन करने पर खास जोर देना चाहिए। बाद में खड़े होकर किए जाने वाले आसन भी धीरे-धीरे शुरू किए जाएं। शुरूआत में विलोम तथा विश्राम वाले आसनों से मदद मिलती है।

अतिसार (पेचिश) : विश्राम वाले सभी आसन, विलोम आसन और पीछे झुकने वाले सभी आसन।

आगे झुकने वाला कोई आसन न करें।

पाचन में गड़बड़ी : खड़े होकर करने वाले सभी आसन, आगे झुकने वाले आसन (58-62), नावासन (25), जठर परिवर्तनासन (26), विलोम के आसन, मोड़ (52-55), विश्राम के आसन। प्राणायाम—उज्जयि, विलोम तथा कुंभक।

स्थानच्युति (डिस्क प्रोलेप्स) : पृष्ठ 129 पर दिये गये क्रम के अनुसार अभ्यास करें।

नशाखोरी : देखें खिन्नता।

टेनिस-गोल्फ के खिलाड़ियों जैसी कुहनी की बीमारी : अधोमुख श्वानासन (19), अधोमुख वृक्षासन (21), पिंच मयूरासन (88), त्रिकोणासन (29), पार्श्वकोणासन (31), उर्ध्व धनुरासन (87), बकासन (92), वीरासन (46), गोमुखासन (45), विश्राम के आसन।

आंखों में तनाव : शवासन (93), षणमुखी मुद्रा (93)।

चौरस पांव (फालेन आर्चेस) (फ्लैट फुट) : अधोमुख श्वानासन (19), ईंट पर पैर (127-य), त्रिकोणासन (29), वीरासन (46), सुप्त वीरासन (47), भेकासन (47), शीर्षासन और सर्वांगासन के विभिन्न प्रकार (71 और 73), सुप्त पादांगुष्ठासन (24)।

थकान : विश्राम के सभी आसन। सहारे के साथ विलोम के सभी आसन तथा उनमें अधिक देर तक रहना, शवासन (93)।

उंगलियों में गठिया, वात : पृष्ठ 130 पर दिये गये क्रम के अनुसार आसन करें।

गैस बनना : आराम पाने के लिए विश्राम तथा विलोम वाले सभी आसन करें। विश्राम के आसन भोजन के तुरंत बाद किये जा सकते हैं।

सुन्न पड़ गये कंधे : पृष्ठ 130 में दिये गये निर्देश - क्रम से आसन का अभ्यास करें।

उदर प्रदाह (गैस्ट्राइटिस) : देखें गैस बनना।

गठिया : देखें गठिया-वात।

हृदय शूल : पृष्ठ 128 में दिए गए निर्देश का अभ्यास करें।

उच्च अम्लता : देखें अम्ल पित्त।

उच्च तनाव : देखें उच्च रक्तचाप।

अनिद्रा : विलोम तथा विश्राम के सभी आसन सहारा लेकर करें, शवासन तथा षणमुखी मुद्रा, प्राणायाम—उज्जयि तथा विलोम।

ध्यान दें : इसका अभ्यास रात में नहीं करना है।

घुटनों में दर्द, गठिया तथा जोड़ों की अकड़न : पृष्ठ 130 में दिए गए आसनों का अभ्यास करें।

टांग में दर्द : पृष्ठ 130 में दिए गए क्रम से आसनों का अभ्यास करें।

रीढ़ का धंसना (लोर्डोसिस) : पृष्ठ 129 पर दिए गए क्रम से आसन करें।

कटि वात : पृष्ठ 130 पर दिए गए क्रम से आसन करें।

फेंफड़े : देखें खांसी।

रजोनिवृत्ति : उत्तानासन (17), अधोमुख श्वानासन (19), प्रसारित पादोत्तानासन (42), आगे झुकने के आसन (58-62), सुप्त बद्धकोणासन, सुप्त वीरासन (48, 47), मत्स्यासन, विपरीत दंडासन (50, 85), सर्वांगासन (73), अर्धहलासन, सेतुबंध (75, 79), विपरीत करणी (77), शवासन और षणमुखी मुद्रा (93), प्राणायाम—उज्जयि तथा विलोम।

आधा सीसी : देखें सिरदर्द।

बंद नाक : देखें शीत।

गर्दन में दर्द तथा अकड़न : पृष्ठ 130 पर दिये गये क्रम से आसन करें।

अस्थि संधि शोथ (आस्टियो आर्थराइटिस) : देखें गठिया।

पक्षाघात : सहारा लेकर किये जाने वाले आसन ऐसे रोगियों के लिए वरदान हैं। शुरू में किसी व्यक्ति से भी सहायता लेनी पड़ सकती है लेकिन आगे चलकर शारीरिक चिकित्सा स्वयं करनी चाहिए। सभी आसन लाभप्रद हैं और प्रभावित अंगों को फिर से प्राणवान बनाते हैं, लेकिन यह इस पर भी निर्भर करता है कि आप कितना अभ्यास करते हैं। आसनों का क्रम वही रखें जो साप्ताहिक कार्यक्रम में सुझाया गया है।

श्रोणी में दर्द : देखें गैस बनना।

माहवारी में दर्द : देखें रजोनिवृत्ति (पृ. 10 पर)।

भय : देखें खिन्नता।

पोलियो : देखें पक्षाघात।

गर्भ : दो-तीन महीनों का गर्भ हो तो पृष्ठ 25, 26, 92, 93 पर दिये गये आसनों को छोड़कर आसनों के सामान्य कार्यक्रम वाले सभी आसनों से लाभ उठाया जा सकता है।

यदि गर्भ तीन महीने से अधिक का हो तो आठवें महीने तक निम्नलिखित आसन करना सुरक्षित होगा : त्रिकोणासन (29), पार्श्वकोणासन (31), अर्ध चंद्रासन (32), वीरभद्रासन I (37), पार्श्वोत्तानासन (40), प्रसारित पादोत्तानासन (42), वीरासन (46), सुप्त बद्धकोणासन (48), सर्वांगासन (73), अर्धहलासन (75), विपरीत करणी, शवासन (77, 93)।

प्राणायाम—उज्जयि और अगर कोई परेशानी न हो तो विलोम भी करें।

आसनों के इस क्रम से टांगों, रीढ़ की पेशियों तथा पीठ की पेशियों में शक्ति आ जाती है लेकिन पेट कोमल ही बना रहता है। चिंता के चलते तनाव में प्राणायाम से कमी आ जाती है।

सावधानी : अभ्यास के समय कभी भी पेट पर दबाव नहीं पड़ना चाहिए।

गठिया वात : देखें गठिया।

नितम्ब शून्य (साइटिका) : पृष्ठ 129 पर दिये गये क्रम से आसन करें।

कंधा : पृष्ठ 130 पर दिये गये क्रम से आसन करें।

बंद नासिका : देखें बंद नाक।

स्थान च्युत चक्रिका (स्लिप्ड डिस्क) : पृष्ठ 129 पर दिये गये क्रम से आसन करें।

रीढ़ में परेशानी, यथा—टेढ़ा होना, अपक्षय (अस्थि संधि वात, अस्थि सुसरिता), रीढ़ की हड्डी का धंसना (लार्डोसिस), कूबड़पन (काइफोसिस), रीढ़-वक्रता (सोलियोसिस), रीढ़ की पेशियों की परेशानी, मेरुदंड सूजन तथा कमर की सूजन : देखें पृष्ठ 129 पर दिया गया साप्ताहिक कार्यक्रम।

खेल में लगी चोट और खिंचाव : योगासन से न केवल जोड़ों में गति आती है बल्कि यह आसपास वाली पेशियों को भी चुस्त बनाता है। अगर किसी जोड़ या पेशी में घाव होता है, तो आप उसके घाव को भरने में प्रकृति की सिर्फ मदद कर सकते हैं और सबसे अच्छी मदद यह होगी कि शरीर के प्रभावित अंग में रक्त को अधिक से अधिक पहुंचाया जाए। यह इसके रूप के अनुसार शरीर को तानने तथा सहारे के साथ विलोम आसन करके तथा इस आसन में अधिक देर तक रहकर किया जा सकता है।

आसन का अभ्यास करने से शरीर के उन अंगों की पेशियों में भी चुस्ती आती है जहां चोट नहीं पहुंची है। शवासन और प्राणायाम से पेशियां तथा नाड़ियां सामान्य हो जाती हैं और इससे रक्त की रासायनिक संरचना में सुधार आता है।

मानसिक भारीपन : विश्राम और विलोम के सभी आसन।

शवासन और षणमुखी मुद्रा।

प्राणायाम—उज्जयि तथा विलोम।

पंजों के लिए : पृष्ठ 130 पर दिये गये क्रम से आसन करें।

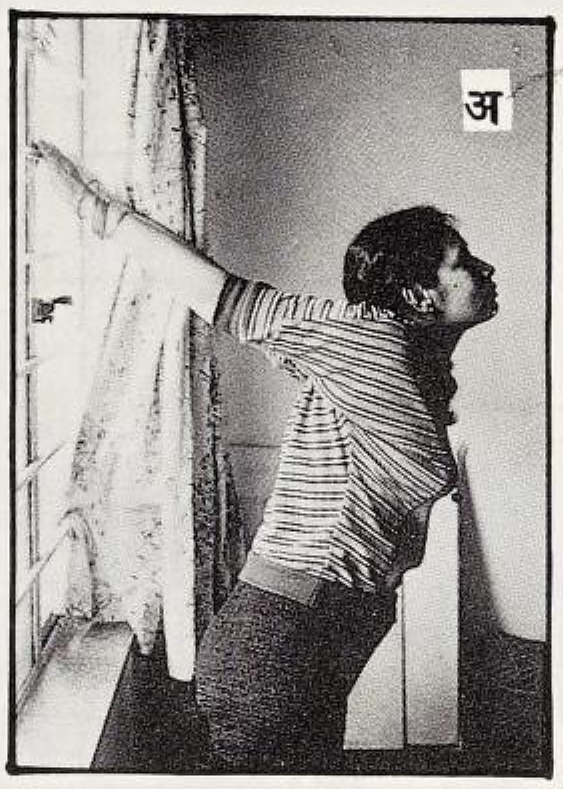
नाड़ियों में सूजन : अगर रोग प्रारंभिक चरण में है तभी यह ठीक हो सकता है। लेकिन रोग और न बढ़े, इसके लिए ये आसन किये जा सकते हैं :

उत्थित हस्त पादांगुष्ठासन (22), सुप्त पादांगुष्ठासन (24), त्रिकोणासन (29), पार्श्वकोणासन (31), विश्राम के आसन तथा सभी विलोम आसन।

इसके लिए पृष्ठ 130 पर घुटनों के लिए दर्शाए आसन भी करें।

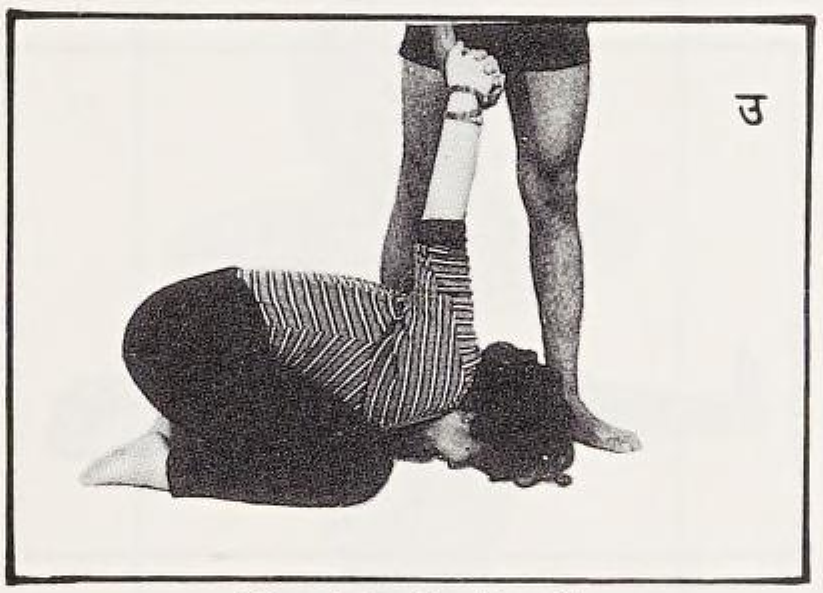
योग चिकित्सा

गर्दन तथा कंधों के लिए



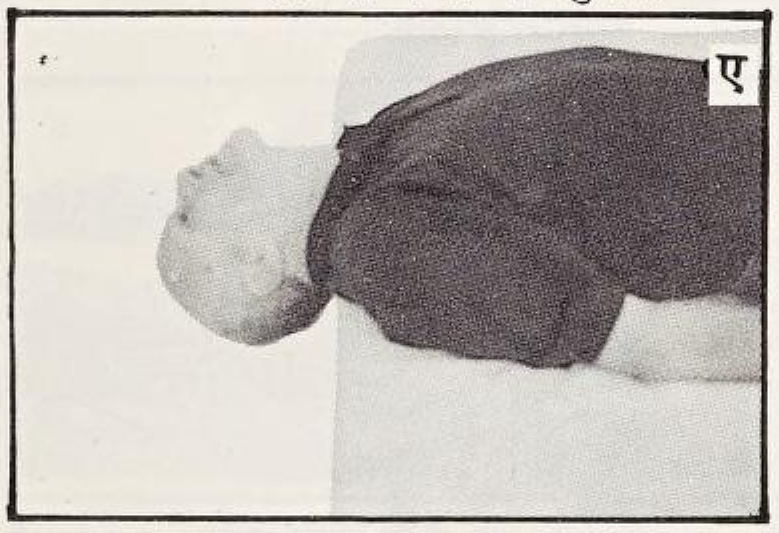
ग्रिल पकड़कर उल्टा
हाथ तानना

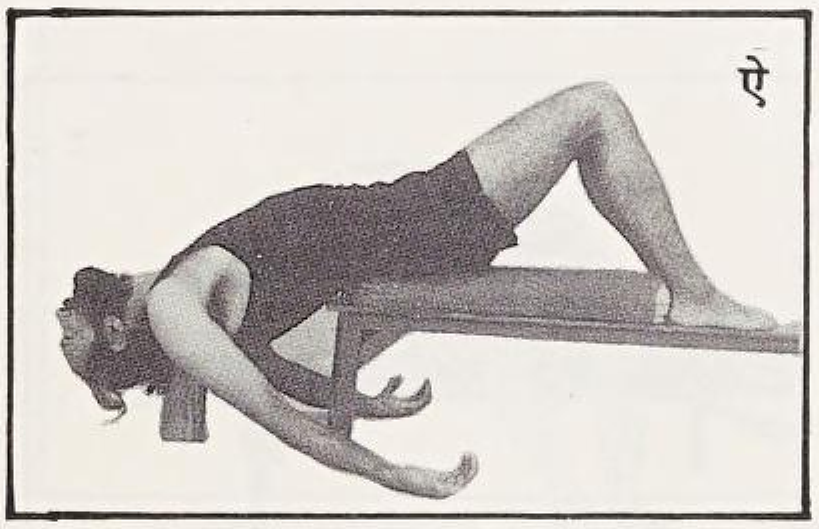
ग्रिल में बंधी रस्सी या पट्टी तथा हाथ
को पीछे ले जाकर अंगूठों को सटाना

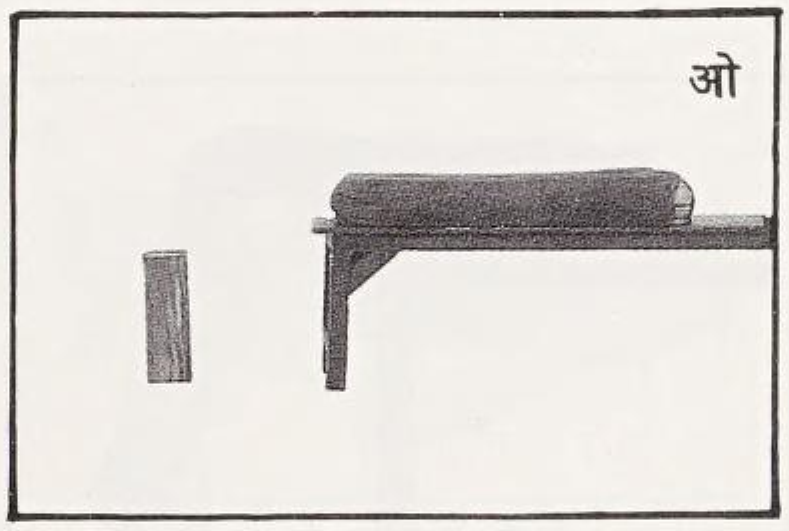


एक हाथ दीवार पर तथा दूसरे
हाथ से कंधों को घुमाना

फंसी उंगलियों को खींचना

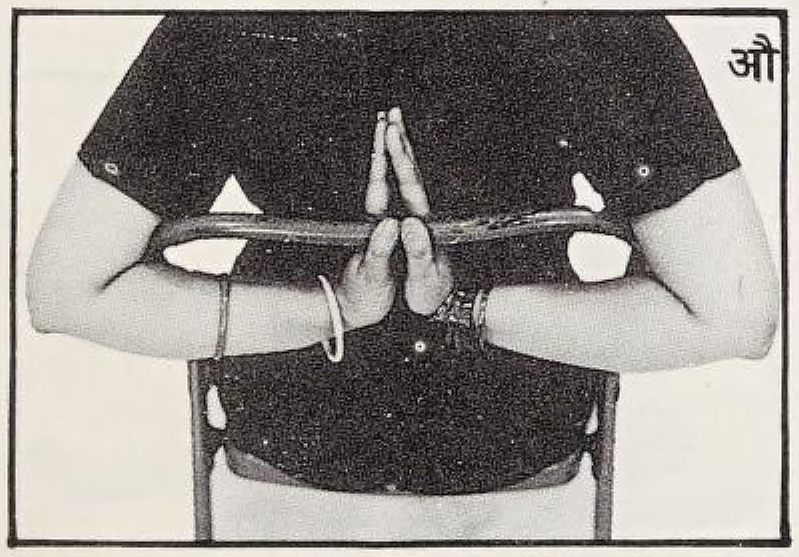




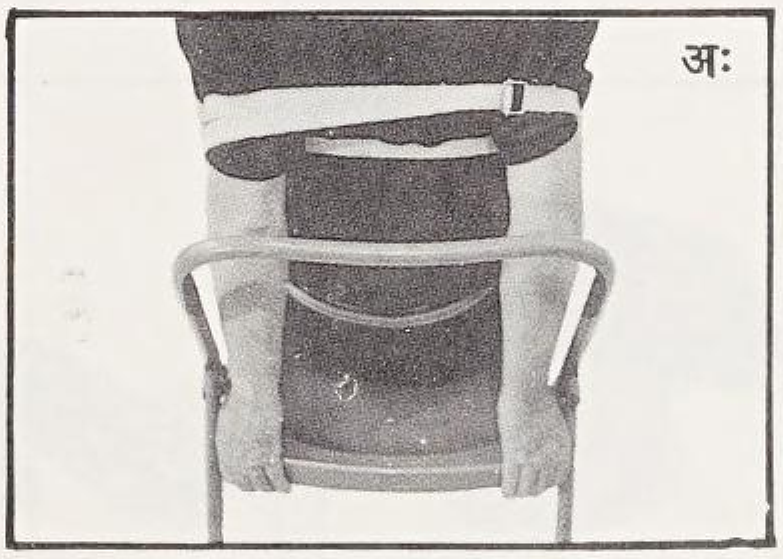


पलंग के किनारे
से झूलता सिर

कंधों के बीच रखी ईंट



पीछे का दृश्य



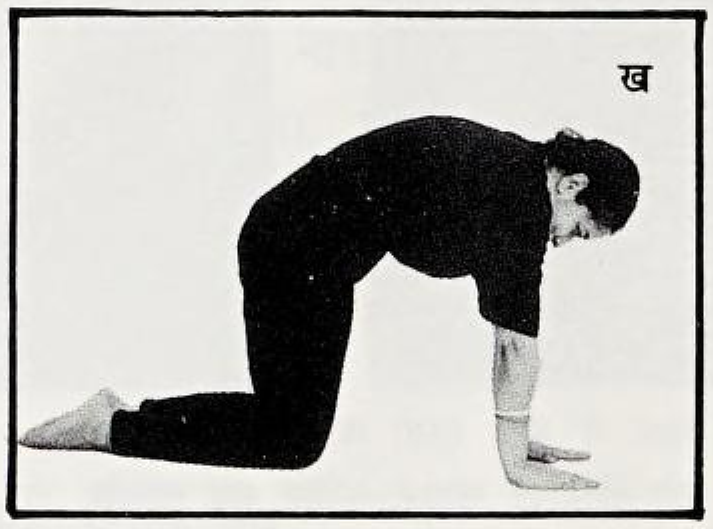
कुर्सी के बैक रेस्ट के
सहारे हाथों को जोड़ना

ऊपरी बांह पर पट्टी तथा हाथों से कुर्सी की सीट को खींचना

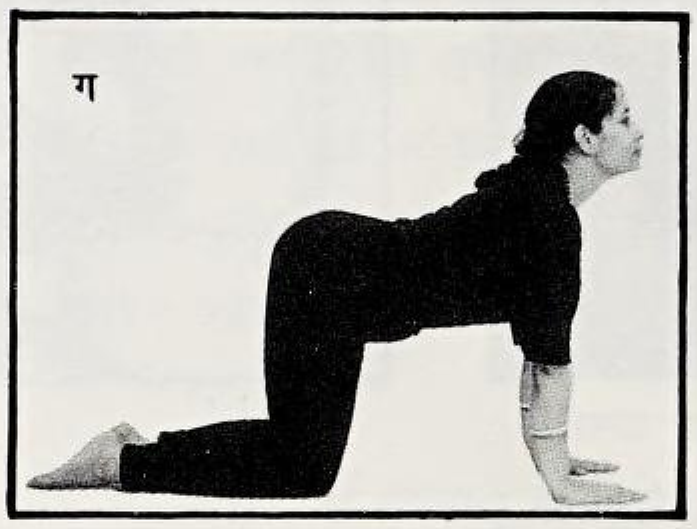
योग चिकित्सा

निचली रीढ़ के लिए

ऊंचे स्टूल के सहारे उत्तानासन

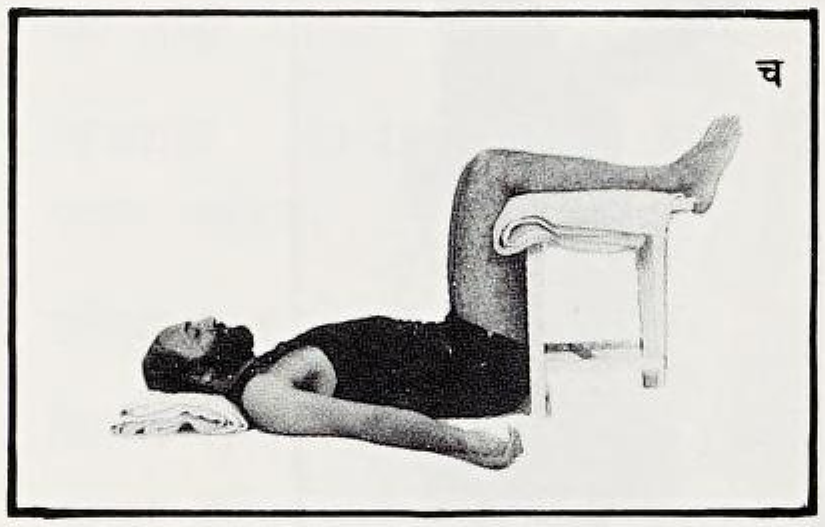


उभरी पीठ

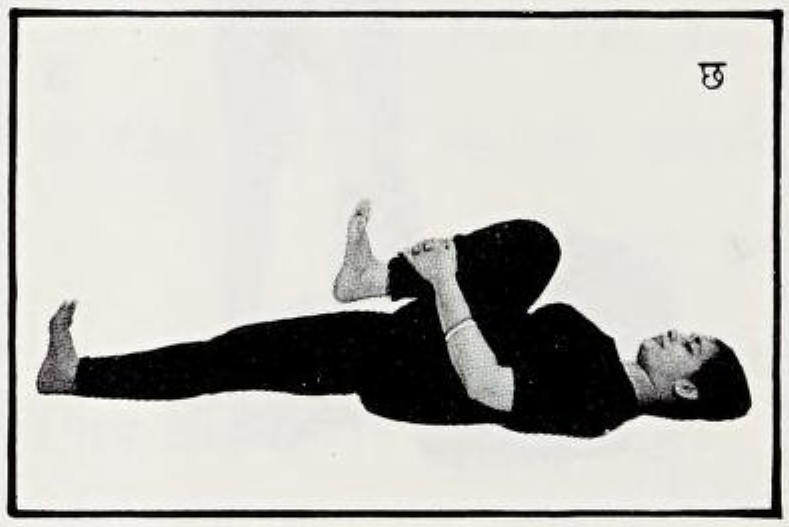


धंसी पीठ

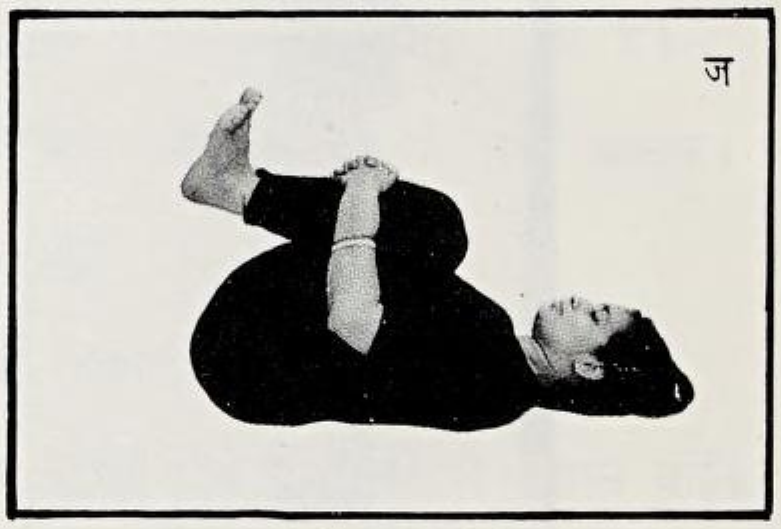
दीवार की ओर खड़े
होकर मुड़ना



सीधे लेटकर टांगों को स्टूल
या कुर्सी पर रखना

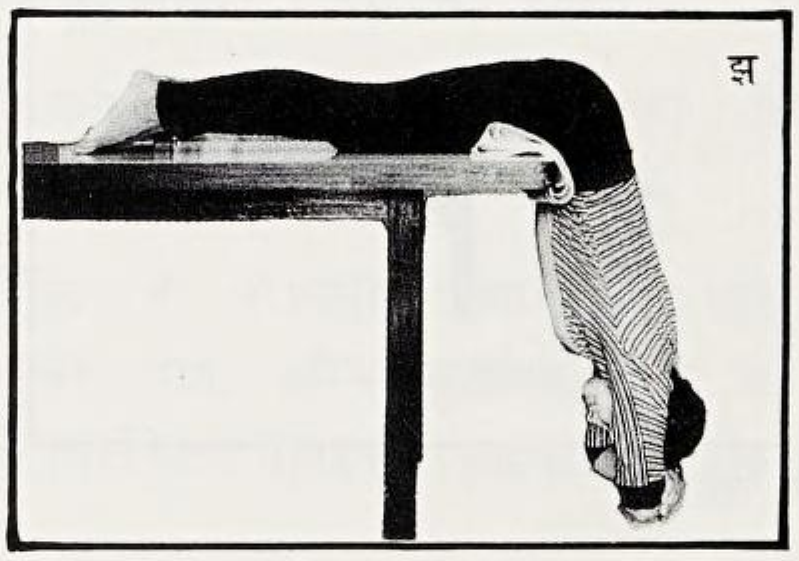


एक पांव मोड़ें

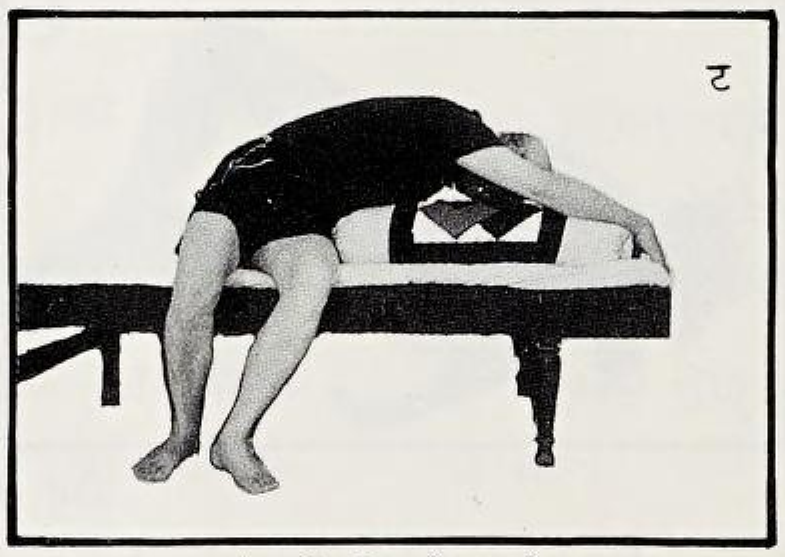


दोनों पांव मोड़ें

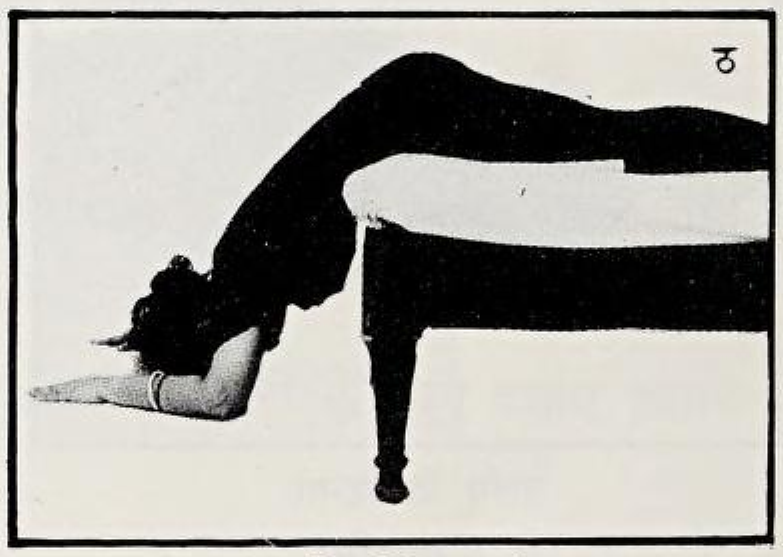
पवन मुक्तासन



डाइनिंग टेबल से झूलते हुए

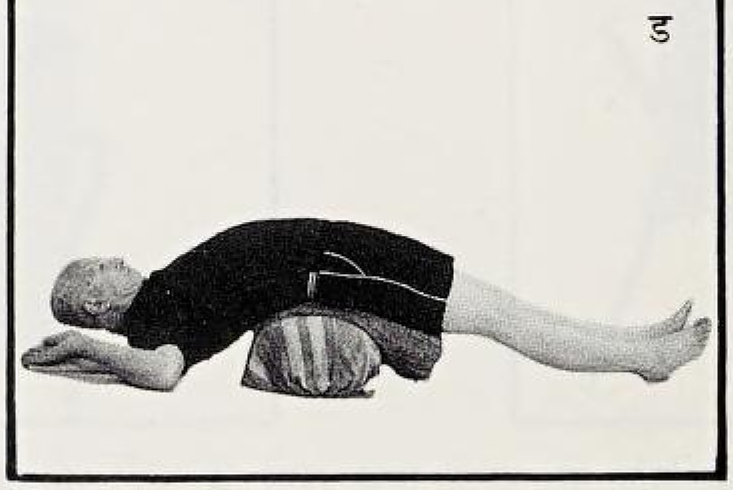


पलंग के किनारे मुड़ते हुए

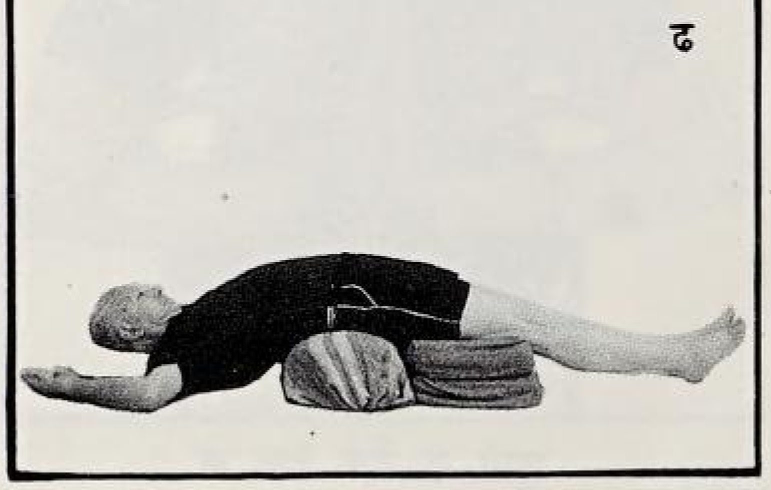


पलंग से नीचे झूलते हुए

हृदय रोग के लिए



तकियों के सहारे सेतुबंध

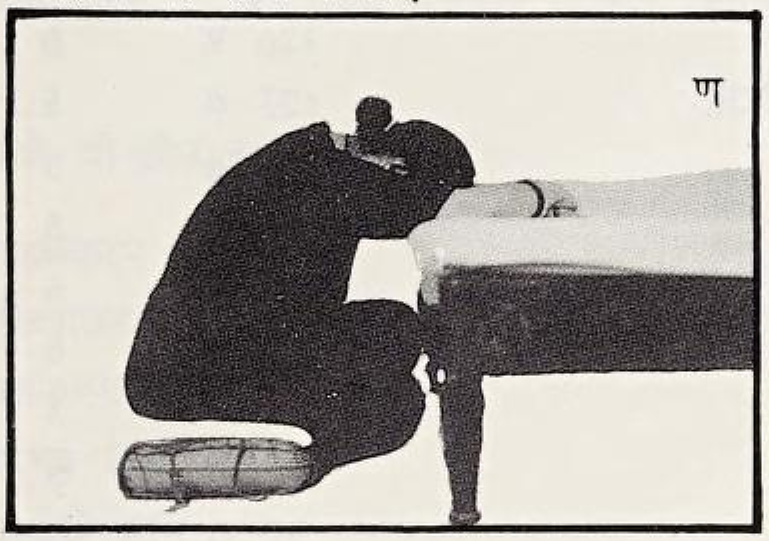


आसान सेतुबंध

योग चिकित्सा

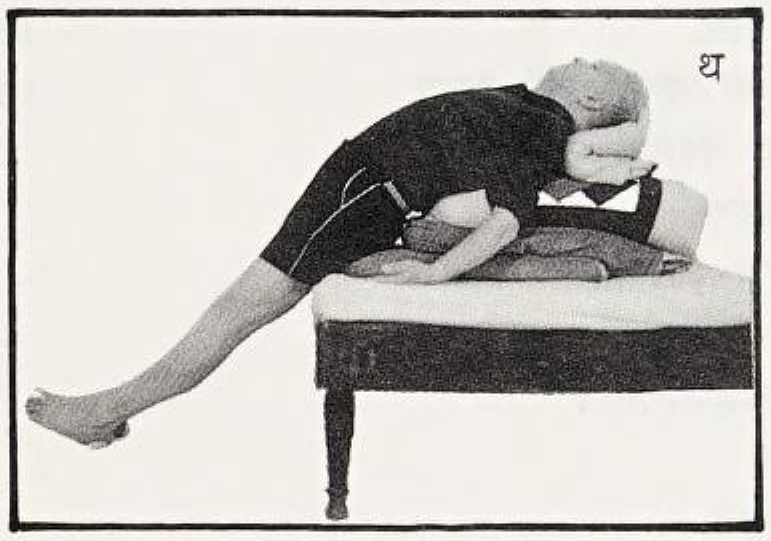
हृदय रोग के लिए

पलंग पर माथा टिकाएं

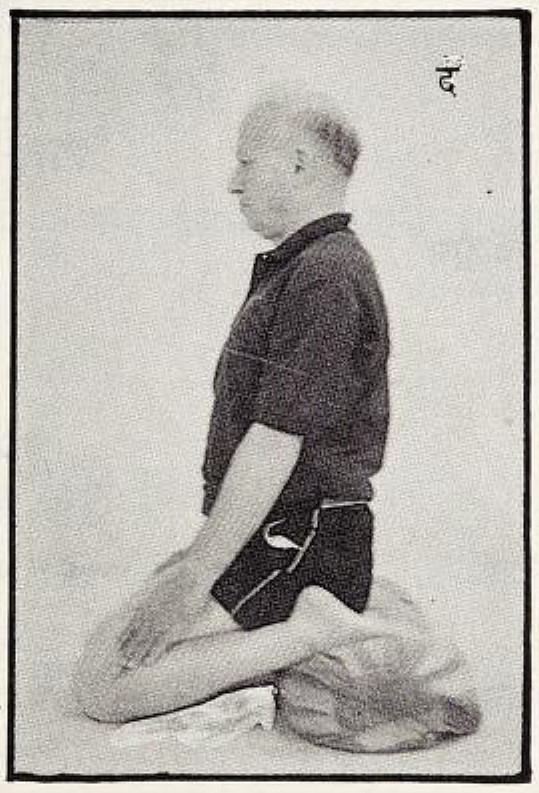


माथे पर पट्टी बांधें

खुली छाती को रीढ़ से सहारा दें



घुटनों की तकलीफ के लिए

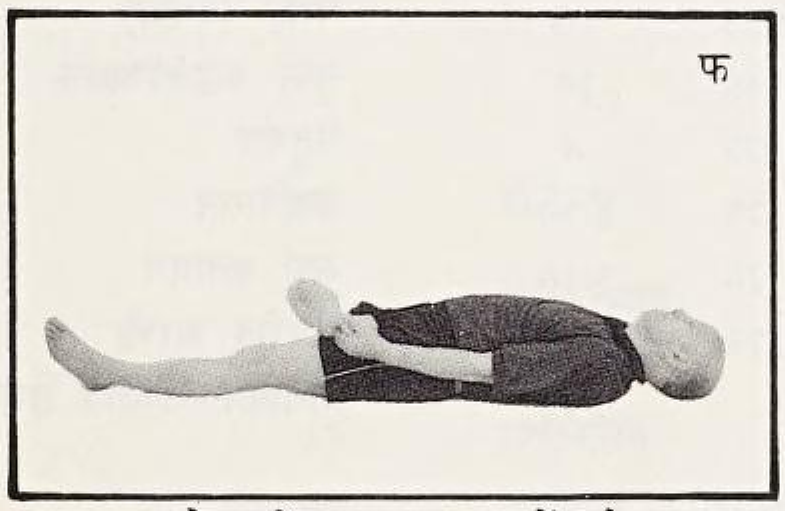


गावतकिये पर पैर की कमान हड्डियां

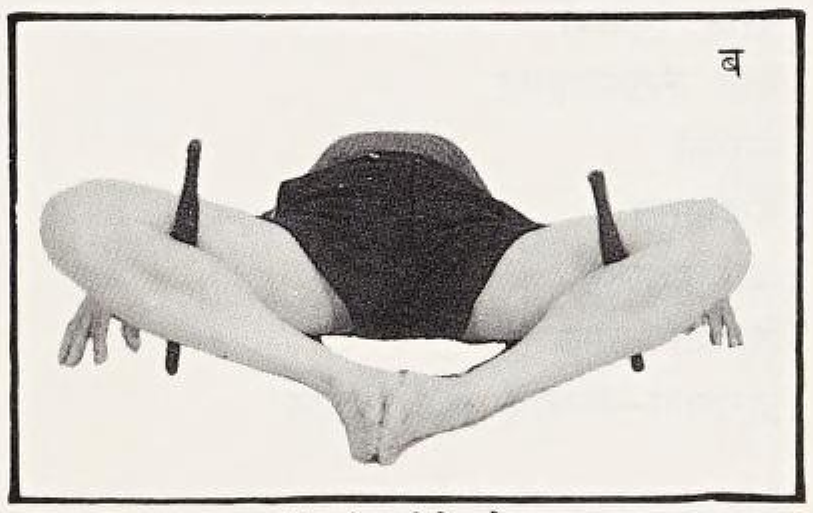
गावतकिये पर रखकर घुटनों को नीचे दबाएं

हाथों को घुटनों के पीछे रखकर दीवार के सहारे उकड़ू बैठना

जांघ तथा पेशी के बीच पैर



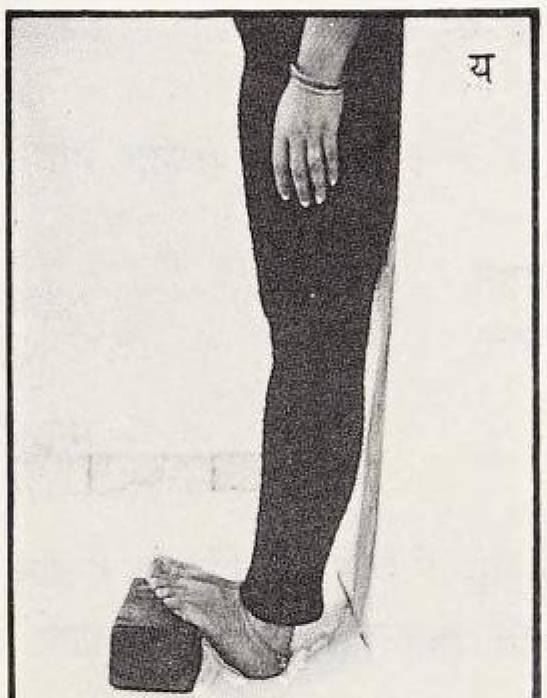
पैर को पकड़कर घुटनों को घुमाते हुए नीचे लाना



घुटनों के पीछे बेलन

पंजा दीवार पर

गोल किया कंबल घुटनों के पीछे रखकर टांग को नीचे लाना



पंजा ईंट पर

हृदय रोग तथा उच्च तनाव वालों के लिए आसनों का साप्ताहिक कार्यक्रम

प्रत्येक आसन के मामले में नौसिखियों के लिए सुझाए गए प्रकार का अभ्यास पहले करें। इस कार्यक्रम की शुरूआत करने के पहले अपने डाक्टर से परामर्श कर लें। अध्याय 3 में दिये गये विश्राम के आसनों को बीच-बीच में करते रहना चाहिए।

सोमवार	**पृष्ठ**	**मिनट**
क्रॉस पिलो	126 ड	5
पलंग के किनारे पर लेटना	127 थ	5
विपरीत दंडासन	84	5
उत्तानासन	17	3
अधोमुख श्वानासन	19	5
मरोड़ (घुमाव)	52-55	10
सुप्त बद्धकोणासन	48	10
सेतुबंध	79	8
सर्वांगासन	73	5-10
अर्ध हलासन	75	5-10
विपरीत करणी	77	5-10
प्राणायाम—उज्जयि तथा विलोम		

नोट : ये स्थायित्व तथा विश्राम के आसन हैं। इनको करने के बाद अच्छा महसूस हो तो दूसरे आसन भी करने चाहिएं। आसनों की यह शृंखला करते समय माथे पर पट्टी (पृ. 127) बंधी रखी जा सकती है। इससे नाड़ियां शांत रहती हैं।

मंगलवार	**पृष्ठ**	**मिनट**
क्रॉस पिलो	126 ड	5
पलंग के किनारे पर लेटना	127 थ	5
विपरीत दंडासन	84	5
त्रिकोणासन	29	5
पार्श्वकोणासन	31	5
अर्धचंद्रासन	32	5
उत्तानासन	17	3
अधोमुख श्वानासन	19	5
मरोड़ (घुमाव)	52-55	10
सुप्त बद्धकोणासन	48	10
सेतुबंध	79	8
सर्वांगासन	73	5-10
अर्ध हलासन	75	5-10
विपरीत करणी	77	5-10
प्राणायाम—उज्जयि तथा विलोम		

बुधवार	**पृष्ठ**	**मिनट**
क्रॉस पिलो	126 ड	5
पलंग के किनारे पर लेटना	127 थ	5
विपरीत दंडासन	84	5
उत्तानासन	17	3
अधोमुख श्वानासन	19	5
आगे मुड़ना	58-62	15
मरोड़ (घुमाव)	52-55	10
सुप्त बद्धकोणासन	48	10
सेतुबंध	79	8
सर्वांगासन	73	5-10
अर्ध हलासन	75	5-10
विपरीत करणी	77	5-10
प्राणायाम—उज्जयि तथा विलोम		5-10

गुरुवार	**पृष्ठ**	**मिनट**
क्रॉस पिलो	126 ड	5
पलंग के किनारे पर लेटना	127 थ	5
विपरीत दंडासन	84	5
खड़े होकर करने वाले आसन	28-42	20
उत्तानासन	17	3
अधोमुख श्वानासन	19	5
मरोड़ (घुमाव)	52-55	10
सुप्त बद्धकोणासन	48	10
सेतुबंध	79	8
सर्वांगासन	73	5-10
अर्ध हलासन	75	5-10
विपरीत करणी	77	5-10
प्राणायम—उज्जयि तथा विलोम		

शुक्रवार	**पृष्ठ**	**मिनट**
क्रॉस पिलो	126 ड	5
पलंग के किनारे पर लेटना	127 थ	5
विपरीत दंडासन	84	5
मरोड़ (घुमाव)	52-55	10
उत्तानासन	17	3
अधोमुख श्वानासन	19	5
सुप्त बद्धकोणासन	48	10
सेतुबंध	79	8
सर्वांगासन	73	5-10
अर्ध हलासन	75	5-10
विपरीत करणी	77	5-10
प्राणायाम—उज्जयि तथा विलोम		

रविवार	**पृष्ठ**	**मिनट**
क्रॉस पिलो	126 ड	5
पलंग के किनारे पर लेटना	127 थ	5
विपरीत दंडासन	84	5
आगे झुकना	58-62	15
उत्तानासन	17	3
अधोमुख श्वानासन	19	5
मरोड़ (घुमाव)	52-55	10
सुप्त बद्धकोणासन	48	10
सेतुबंध	79	8
सर्वांगासन	73	5-10
अर्ध हलासन	75	5-10
विपरीत करणी	77	5-10
प्राणायाम—उज्जयि तथा विलोम		

निचली रीढ़ के लिए

प्रत्येक आसन के मामले में नौसिखियों के लिए सुझाए गए प्रकार का अभ्यास पहले करें। इस कार्यक्रम की शुरूआत करने से पहले अपने डाक्टर से परामर्श कर लें। कृपया पृष्ठ 126 में दिये गये आसनों का भी अनुसरण करें। ऐसे सभी आसन जिनमें झुकने या मरोड़ में एक करवट का ही उपयोग किया जाता है, उसे कम से कम दो-तीन बार करें।

पहले दो-तीन सप्ताह में	**पृष्ठ**
भरद्वाजासन	52
मरिच्यासन	54
उत्तानासन	17
वीरभद्र II	30
पार्श्वकोणासन	31
त्रिकोणासन	29
परिवृत्त त्रिकोणासन	34
सुप्त पादांगुष्ठासनं (देर तक)	24
प्रसारित पादोत्तानासन	42
(दो कुर्सियों अथवा पलंग के सहारे) (5 मिनट)	
सेतुबंध	79
भरद्वाजासन	52
मरिच्यासन	54
प्राणायाम--उज्जयि तथा विलोम	

3 से 10 सप्ताह	**पृष्ठ**
भरद्वाजासन	52
उत्तानासन	17
वीरभद्र II	30
पार्श्वकोणासन	31
त्रिकोणासन	29
अर्धचंद्रासन	32
परिवृत्त त्रिकोणासन	34
पलंग के सहारे मरोड़ (घुमाव)	126 ट
उर्ध्वमुख श्वानासन	81 अ
सुप्त पादांगुष्ठासन (सीधा)	24
सुप्त पादांगुष्ठासन (करवट)	
अधोमुख श्वानासन	19
प्रसारित पादोत्तानासन	42 घ, च
अर्ध हलासन (5-10 मिनट)	75
सेतुबंध (5-10 मिनट)	79
भरद्वाजासन	52
मरिच्यासन	54
प्राणायाम--उज्जयि तथा विलोम	

10 सप्ताह से अधिक	**पृष्ठ**
भरद्वाजासन	52
मरिच्यासन	54
उत्तानासन	17
खड़े होकर किये जाने वाले सभी आसन	29-42
('आसनों का अभ्यास' अध्याय में दिया क्रम ही अपनाएं)	
वीरासन या सुप्त बद्धकोणासन	46/48
उत्थित या सुप्त पादांगुष्ठासन	23/24
विपरीत दंडासन	84/85
प्रसारित पादोत्तानासन	42
सर्वांगासन (5-10 मिनट)	73
अर्ध हलासन (5-10 मिनट)	75
सेतुबंध (5-10 मिनट)	79
प्राणायाम--उज्जयि तथा विलोम	

विकल्प	**पृष्ठ**
भरद्वाजासन	52
मरिच्यासन	54
उत्तानासन	17
अधोमुख श्वानासन	19
उत्थित हस्त पादांगुष्ठासन	23
सुप्त बद्धकोणासन (10 मिनट)	48
विपरीत दंडासन	84/85
उर्ध्व धनुरासन (गतिशील योग सहित) (अध्याय 5 व 6)	87
प्रसारित पादोत्तानासन	42
अर्ध हलासन (5-10 मिनट)	75
विपरीत करणी (10 मिनट)	77
प्राणायाम--उज्जयि तथा विलोम	

आगे झुकने वाले आसनों को धीरे-धीरे बाद में शुरू किया जा सकता है और मुद्राओं के अन्य प्रकार भी किये जा सकते हैं।

सर्वाइकल/कंधों की तकलीफ के लिए

प्रत्येक आसन के मामले में नौसिखियों के लिए सुझाये गये प्रकार का अभ्यास पहले करें। इस कार्यक्रम की शुरूआत करने से पहले डाक्टर से परामर्श कर लें। आसनों के अभ्यास का समय इसलिए नहीं दिया गया है, क्योंकि ये आसन एक के बाद एक करके दुहराए जाने हैं।

पहले तीन सप्ताह	पृष्ठ
भरद्वाजासन	52
मरिच्यासन	54
अधोमुख वृक्षासन	21
उत्तानासन	17
अधोमुख श्वानासन	19
त्रिकोणासन	29
पार्श्वकोणासन	31
परिवृत्त त्रिकोणासन	34
प्रसारित पादांगुष्ठासन	42
वीरासन	46
उर्ध्वमुख श्वानासन	81
धनुरासन	82
उष्ट्रासन	82
आसन के सभी प्रकार	125

10वें सप्ताह से अधिक	
भरद्वाजासन	52
मरिच्यासन	54
अधोमुख वृक्षासन	21
उत्तानासन	17
अधोमुख श्वानासन	19
खड़े होकर किये जाने वाले आसन	
वीरासन	46
विपरीत दंडासन	84
उर्ध्व धनुरासन	87
उर्ध्वमुख श्वानासन	81
सर्वांगासन	73
अर्ध हलासन	75
सेतुबंध	79
आसन के सभी प्रकार	125
भरद्वाजासन पुनः	52

एकांतर	
अधोमुख श्वानासन	19
उत्तानासन	17
अधोमुख श्वानासन	19
अधोमुख वृक्षासन	21
बैठकर मरोड़ (घुमाव) वाले आसन	52-55
आगे झुकने वाले	58-66
कुर्सी के सहारे शीर्षासन	71
सर्वांगासन	73
हलासन	74
सेतुबंध	79
आसन के सभी प्रकार	125

4 से 9 सप्ताह	पृष्ठ
भरद्वाजासन	52
मरिच्यासन	54
अधोमुख वृक्षासन	21
उत्तानासन	17
अधोमुख श्वानासन	19
त्रिकोणासन	29
पार्श्वकोणासन	31
परिवृत्त त्रिकोणासन	34
प्रसारित पादांगुष्ठासन	42
वीरासन	46
आसन के सभी प्रकार	125
विपरीत दंडासन	84
सर्वांगासन	73
अर्ध हलासन	75
सेतुबंध	79
भरद्वाजासन पुनः	52

घुटनों की तकलीफों के लिए दैनिक कार्यक्रम

प्रत्येक आसन के मामले में नौसिखियों के लिए सुझाये गये प्रकार का अभ्यास पहले करें। वैसे कार्यक्रम की शुरूआत करने से पहले डाक्टर से सलाह कर लें।

आसन	पृष्ठ	समय
उत्कटासन	15	1-2 मिनट
त्रिकोणासन	29	4
पार्श्वकोणासन	31	4
सुप्त पादांगुष्ठासन	24	10
तथा/या उत्थित हस्त पादांगुष्ठासन	23	10
सुप्त बद्धकोणासन	48	5-10
वीरासन	46	5-10
आसन के सभी प्रकार	127	

अगर इसमें दर्द न हो तो आम कार्यक्रम में दर्शाये गये आसन भी किये जा सकते हैं।

विलोम वाले आसन घुटनों की तकलीफों में फायदेमंद होते हैं। क्योंकि बेहतर रक्त संचार से तकलीफ शीघ्र दूर होने लगती है।

8. बंधों, मुद्राओं और क्रियाओं के बारे में

ऊंचे स्तर के योगाभ्यास के दौरान ऊर्जा का बिखराव रोकने के लिए बंध का प्रयोग किया जाता है।

उच्च स्तर के योगाभ्यास के दौरान कुंडलिनी जागृत करने या प्राण को विशेष चक्र की ओर उन्मुख करने के लिए मानसिक पेशियों को बंध (बंद) करने का अभ्यास किया जाता है और इसके साथ ही मुद्राओं का भी अभ्यास होता है।

सरल मुद्राएं कई हैं : ज्ञान मुद्रा, विपरीत करणी मुद्रा, जलंधर बंध और षणमुखी मुद्रा। इनका अभ्यास सरल आसनों तथा प्राणायामों के साथ किया जा सकता है।

क्रिया शरीर की अंदरूनी सफाई को कहते हैं। इनका लोकप्रिय नाम षट् क्रिया—नेमि, नौलि, बस्ति, धौति, त्राटक तथा कपाल आदि। ये आयुर्वेद में वर्णित पंच कर्म के समतुल्य हैं :

वमन - उल्टी के जरिये इलाज।

विरेचन - पेट साफ करने के जरिये इलाज।

निऋच - सूखे तथा जड़ी-बूटियों के सत का एनीमा।

अनुवसन - तैलीय एनीमा।

शिवो विरेचन - नासिका तथा सिर के भाग के अन्य छिद्रों के जरिये सफाई।

आध्यात्मिक साधकों तथा रोग का इलाज कराने वालों के लिए इस तरह की सफाई बहुत महत्वपूर्ण है, लेकिन अगर यह सफाई किसी विशेषज्ञ के निर्देश और पर्यवेक्षण में न हो तो इससे स्थायी हानि पहुंच सकती है।

एक बात और कि यह भी विश्वास किया जाता है कि यदि दैनिक जीवन में यमों और नियमों का अभ्यास किया जाए तो उपयुक्त क्रियाओं के अभ्यास की कोई जरूरत नहीं है।

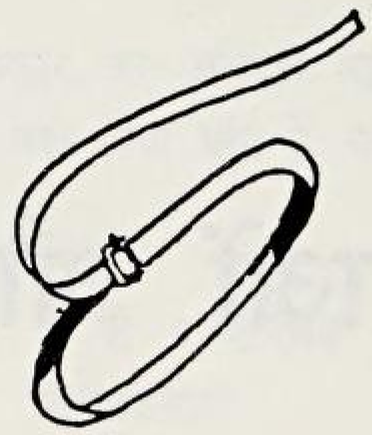
आसन और प्राणायाम हमारी शारीरिक और रासायनिक सफाई कर देने के लिए अपने में पर्याप्त हैं। आसनों तथा प्राणायामों की सबसे बड़ी शक्ति यह है कि वे रोग निरोधक हैं।

अगर जीवन में संतुलन रहे और किसी भी अतिरेक से काम न लिया जाए तो सफाई करने वाली क्रियाओं को सीखने और उनके अभ्यास की आवश्यकता नहीं पड़ती।

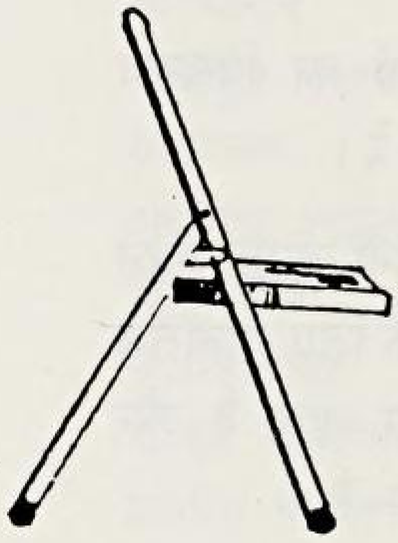
परिशिष्ट

सहायक सामग्री का विवरण

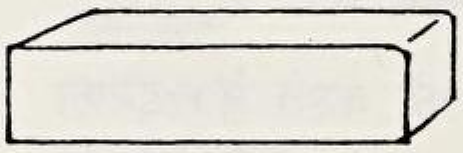
छह फुट लंबी पट्टी



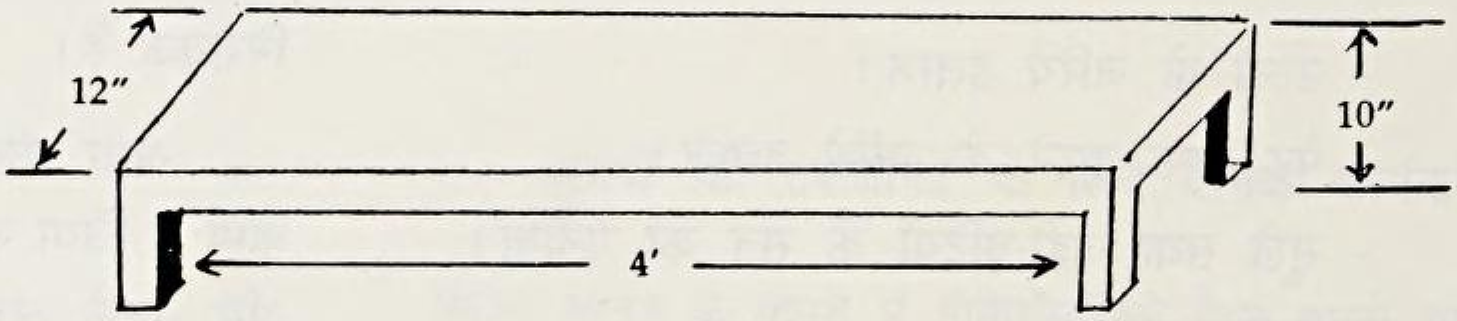
कुर्सी–औसत आकार की (फोल्डिंग)



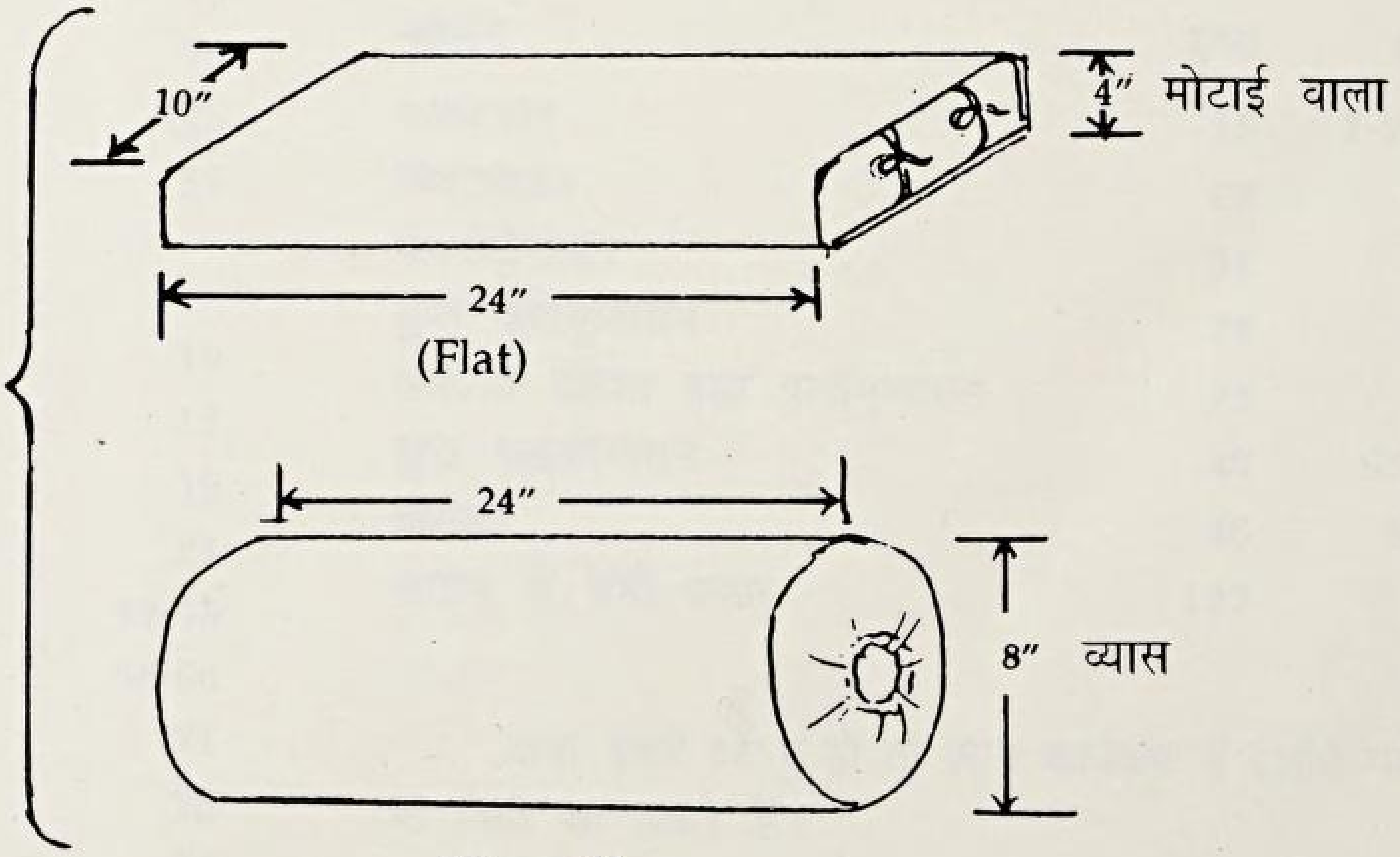
लकड़ी की ईंट – स्टैंडर्ड आकार



बेंच



गावतकिया (बहुत सख्त न हो)



(Round)

यह पुस्तक योग पर अपनी तरह की एक अलग पुस्तक है जिसमें न केवल योगासनों के सही तरीके ही दर्शाए गए हैं बल्कि शारीरिक रूप से अस्वस्थ और कमजोर व्यक्तियों के लिए समान रूप से लाभकारी योग के व्यावहारिक और सरल तरीकों को चित्रों सहित विस्तार से बताया गया है। ये योगासन सिर्फ कसरत करने वालों के लिए ही नहीं, बल्कि प्रत्येक व्यक्ति के लिए हैं।

630 से अधिक चित्रों के माध्यम से योगासन की प्रत्येक मुद्रा और भेद इस पुस्तक में दर्शाए गए हैं। मार्गदर्शन के लिए पुस्तक में साप्ताहिक योजना समाहित की गई है।

'योग-चिकित्सा' का खंड, लेखक के आधुनिक चिकित्सकों के साथ विचार-विमर्श तथा उनके दस वर्षों के अपने निजी अनुभवों पर आधारित हैं। विभिन्न बीमारियों के लिए बताए गए आसन और प्राणायाम बहुत-से व्यक्तियों को स्वस्थ बनाने में सहायक हो सकते हैं।

नौजवानों को पूरी तरह स्वस्थ बनाए रखने के लिए 'गतिशील योग' और 'गतिशील सामूहिक योगासन' जैसी नई अवधारणाओं का भी इस पुस्तक में उल्लेख किया गया है।

अन्य सहभागी

मेजर जनरल ए. कौल, आयु : 68 वर्ष

मैंने 1991 में डरते हुए योग करना शुरू किया और मैंने एक महीने के अंदर आश्चर्यजनक सुधार देखा। आज 68 वर्ष की आयु में मुझमें बहुत विश्वास आया है और मैं नियमित रूप से हर रोज योगासन करता हूं।

श्रीमती गौरी सुंदरेशन, एम.ए. (चित्रकला), आयु : 48 वर्ष

गृहणी, अध्यापिका, कलाकार, शास्त्रीय गायिका और 22 वर्ष तथा 16 वर्ष के दो बेटों की मां; पिछले चार वर्षों से योग कर रही हैं।

कुमारी निवेदिता, आयु : 14 वर्ष

यह स्कूली छात्रा पिछले 5 वर्षों से योगाभ्यास कर रही हैं। यह टेनिस खेलती हैं और लेखन, गायन, वाद-विवाद, तैरने और पर्वतारोहण में इनकी गहरी दिलचस्पी है।

मूल्य : 200 रुपये

प्रकाशन विभाग
सूचना और प्रसारण मंत्रालय
भारत सरकार